

Save the Children

Priručnik za obuku iz psihološke prve pomoći za osobe koje rade s decom



Psihološka prva pomoć za decu: 2 dana
Kako savladati stres (za osoblje): 1 dan



Save the Children

Save the Children radi u 120 zemalja. Spasavamo živote dece. Borimo se za njihova prava. Pomažemo im da ostvare svoj potencijal.

NAŠA VIZIJA

Vizija organizacije Save the Children je svet u kome svako dete ima pravo da preživi, bude zaštićeno i učestvuje u razvoju.

NAŠA MISIJA

Misija organizacije Save the Children misija je da inspirišemo poboljšanja u načinu na koji svet postupa sa decom i da ostvarimo neposrednu i trajnu promenu u životima dece.

NAŠE VREDNOSTI

- Odgovornost
- Ambicija
- Saradnja
- Kreativnost
- Integritet

Izdavač „Save the Children“ u ime Child Protection Initiative. Prvo izdanje: novembar 2013.

Dozvoljeno je korištenje, umnožavanje i distribucija ovog dokumenta, u celosti ili delomično, pod uslovom da na svim primjercima bude naveden izvor navoda.

Urednici: Anne-Sophie Dybdal i Mie Melin

Autori: Pernille Terlonge na osnovu nacrtu Ulrik Jørgensen

Uz učestvovanje: Alison Schafer, World Vision; Bimal Rawal, Save the Children; Charlotte Bøgh, Save the Children; Christian Madsen, Save the Children; Dominique Pierre Plateau, Save the Children; Karen Flanagan, Save the Children; Karen Tengnas, Save the Children; Leslie Snider, War i Trauma Foundation; Lotta Polfeldt, Save the Children; Louise Dyring Mbae, Save the Children; Marieke Schouten, War i Trauma Foundation; Mark Van Ommern, WHO; Maureen Mooney, World Vision; Norbert Munck, Save the Children; Sarah Hildrew, Save the Children; Silvia Ornate, Save the Children; i Save the Children državni timovi u Bangladesh, Cote D'Ivoire Haiti, Kenya, Kirgistan, Pakistan & Sri Lanka.

Fotografije: Naslovnica: Karin Beate Nøsterud/Save the Children
Hedinn Halldorsson/Save the Children
Steen Grove Thomsen
Chris Stowers Panos for Save the Children

Zadnja stranica: Louise Dyring Mbae/Save the Children
Jensen Walker/Getty Images for Save the Children
Anne-Sofie Helms/Save the Children
Luca Kleve-Ruud/Save the Children

Dizajn: Westring + Welling
Štampa: Rosenberg Bogtryk
ISBN: 978-87-91682-43-8

Ovim putem izražavamo zahvalnost Fondaciji Antares: www.antaresfoundation.org na doprinosu za treći dan obuke za osoblje o savladavanju stresa.

Za dodatne informacije molimo kontaktirajte:

Save the Children

Rosenørns Allé 12
1634 Copenhagen V, Denmark Tel: +45 35 36 55 55
info@savethechildren.dk – savethechildren.dk

Save the Children

Priručnik za obuku iz psihološke prve pomoći za osobe koje rade s decom

Psihološka prva pomoć za decu: 2 dana

Kako savladati stres (za osoblje): 1 dan



Save the Children

PREDGOVOR

Organizacija Save the Children sa zadovoljstvom predstavlja ovaj resurs za obuku na temu psihološke prve pomoći za decu.

Deca doživljavaju zlostavljanje, zanemarivanje, nasilje i eksploataciju u svim zemljama na svetu. Milioni dece su pogođeni ovim, a čak i više ih je pod rizikom. Stoga je zaštita dece ključni prioritet za domaće i međunarodne programe organizacije Save the Children, kako u razvojnem, tako i u humanitarnom kontekstu.

Pristup organizacije Save the Children zasnovan je na pravu svakog deteta da bude zaštićeno i zbrinuto, idealno u sopstvenoj porodici ili u okruženju sličnom porodičnom. Osnažujemo sisteme zaštite dece na nivou zajednice i država i radimo u partnerstvu sa akterima iz institucija i civilnog društva. Sastavni deo ovog pristupa je podrška deci u smislu smanjivanja potresenosti i ožalošćenosti. Ovaj alat je razvijen s ciljem pružanja podrške osoblju Save the Children-a i partnerskim organizacijama zbog rastućih potreba među osobljem koje radi na terenu za znanjem i veštinama koje će im omogućiti da pruže podršku deci u neposrednoj krizi.

Psihološka prva pomoć (PPP) globalno je prepoznata kao jednostavan i efikasan metod pružanja inicijalne pomoći u kriznim situacijama, te je sada uključena u Minimalne standarde zaštite dece u humanitarnim akcijama.

Psihološka prva pomoć predstavlja niz veština i sposobnosti koje omogućavaju osobama koje rade u kontaktu sa decom da umanje inicijalnu potresenost dece uzrokovanu nesrećama, prirodnim katastrofama, konfliktom, međuljudskim nasiljem ili drugim krizama.

Obuka je namenjena svim osobama koje rade sa decom i za decu, uključujući socijalne radnike, osoblje organizacije Save the Children i njihove partnere, nastavnike, zdravstvene radnike i druge, bez obzira na profesionalno iskustvo i stručnost.

Materijal je razvijen uz učestvovanje osoblja i partnera organizacije Save the Children iz svih delova sveta. Priručnik se sastoji od naučenih lekcija i najbolje prakse koja je prikupljena decenijama i testirana u 12 zemalja.

Želimo da izrazimo duboku zahvalnost na izuzetnoj podršci koju smo dobili u izradi ovog priručnika obuke od svih koji su bili uključeni u izradu, testiranje i recenziju.

Specijalnu zahvalnost dugujemo stručnjacima Inicijative za zaštitu dece (CPI) i iz Međuagencijskog stalnog komiteta (IASC) za mentalno zdravlje i psihosocijalnu podršku na njihovim dragocenim recenzijama, savetima i neprestanim naporima da podrže ovaj PPP priručnik za decu.



Direktor, Inicijativa za zaštitu dece

Sadržaj

Poglavlje A

Uvod u obuku

08

Poglavlje B

Prvi dan – Dvodnevni program obuke iz psihološke
prve pomoći

30

Poglavlje B

Drugi dan – Dvodnevni program obuke iz psihološke
prve pomoći

60

Poglavlje C

Jednodnevni program obuke za osoblje o savladavanju
stresa

80

Dodaci i materijali koji se dele učesnicima

100

Sadržaj

Poglavlje A - Uvod u obuku 8

1.	Uvod u obuku	10
1.1.	Pozadina	10
1.2.	Zašto je potrebna psihološka prva pomoć za decu?.....	10
1.3.	Šta je fokus obuke?.....	11
1.4.	Ko deci može da pruži psihološku prvu pomoć?.....	11
1.5.	Gde se može pružiti psihološka prva pomoć deci?	11
2.	Uvod u priručnik za obuku	12
2.1.	Raspored obuke.....	13
2.2.	Cilj obuke.....	16
2.3.	Kako koristiti ovaj priručnik	16
2.4.	Uvod u obuku	16
2.5.	Učesnici.....	17
2.6.	Priprema obuke	18
2.7.	Termin obuke	18
2.8.	Mesto održavanja obuke	18
2.9.	Potrebni materijali.....	18
2.10.	Ispitivanje sistema zaštite i upućivanja za decu	19
2.11.	Evalvacija i sertifikati	19
2.12.	Metode facilitacije obuke i saveti.....	20
2.13.	Kako odrasli uče.....	20
2.14.	Dramatizacija.....	21
2.15.	Rad u grupama.....	21
2.16.	Plenarne diskusije i prezentacije	21
2.17.	Aktivnosti zagrevanja	21
2.18.	Power Point slajdovi	22
2.19.	Pitanja i odgovori.....	22
2.20.	Oglasna tabla	23
2.21.	Grupe.....	23
2.22.	Stavite obuku u kontekst	23
2.23.	Poverljivost.....	24
2.24.	Zapamtite da date povratne informacije	24
2.25.	Ključne veštine za trenere.....	25
2.26.	Budite spremni da se nosite sa neočekivanim stvarima	26
2.27.	Kako izaći na kraj sa sopstvenom anksioznošću	27
2.28.	Kontakti i nadzor nakon obuke.....	27
2.29.	Rečnik pojmova.....	27

Poglavlje B-Prvi dan

Dvodnevni program obuke za psihološku prvu pomoć	30
SESIJA 0.....	32
Dobrodošlica i registracija	32

SESIJA 1

Uvod	33
Aktivnost 1.1 Dobrodošlica i uvod	33
Aktivnost 1.2 Uvod u dnevni program.....	34
Aktivnost 1.3 Specifični ciljevi	35
Aktivnost 1.4 Uzajamna očekivanja	36
Aktivnost 1.5. Predstavljanje organizacije "Save the Children" (opciono)	37
Zagrevanje: Olovka u boci.....	38

SESIJA 2

Šta je psihološka prva pomoć za decu?.....	39
--	----

Aktivnost 2. 1 Uvod u psihološku prvu pomoć za decu	39
---	----

SESIJA 3

Dečije reakcije na krizu.....	42
Aktivnost 3.1 Ogladni slučaj: Požar u školi.....	42
Aktivnost 3.2 Dečija reakcija na stresne događaje	43

SESIJA 4

Identifikacija dece kojoj je potrebna psihološka prva pomoć i akcioni principi psihološke prve pomoći	48
Aktivnost 4.1 Identifikacija dece kojoj je potrebna psihološka prva.....	48
Aktivnost 4.2 Akcioni principi psihološke prve pomoći	50

SESIJA 5

Inicijalni kontakt sa potresenim detetom.....	53
Aktivnost 5.1 Animirani film 1.....	53
Aktivnost 5.2 Inicijalni kontakt sa potresenim detetom.....	54

SESIJA 6

Dramatizacija	57
Aktivnost 6.1 Dramatizacija.....	57
Kraj prvog dana	58

Poglavlje B, Drugi dan

Dvodnevni program obuke iz psihološke prve pomoći.....	60
--	----

SESIJA 7

Komunikacija sa decom.....	62
Aktivnost 7.1 Pozdravi raspoloženja.....	62
Aktivnost 7.2 Uvod u drugi dan obuke	63
Aktivnost 7.3 Rekapitulacija prvog dana.....	64
Aktivnost 7.4 Komunikacija sa decom 1	64
Aktivnost 7.5 Komunikacija sa decom 2.....	66
Potresena deca	67

SESIJA 8

Aktivnost 8.1 Normalizacija i generalizacija	67
Aktivnost 8.2 Dodatni predlozi za komunikaciju sa potresenom decom	68
Aktivnost 8.3 Vežbanje komunikacije sa potresenom decom	73
Zagrevanje: Smanjeni čaršavi	74

SESIJA 9

Potreseni roditelji i staratelji	75
Aktivnost 9.1 Animirani film 2.....	75
Aktivnost 9.2 Reakcije roditelja i staratelja na potresenost	77
Aktivnost 9.3 Komunikacija sa roditeljima i starateljima.....	77

SESIJA 10

Uvežbavanje psihološke prve pomoći	78
Završetak radionice i evaluacija	79

Poglavlje C - Jednodnevni program obuke za osoblje o savladavanju stresa

Jednodnevni program obuke za osoblje o savladavanju stresa 80

SESIJA 0

Dobrodošlica i registracija 83

SESIJA 1

Uvod: Šta je stres?..... 84

Aktivnost 1.1 Dobrodošlica i uvod 84

Aktivnost 1.2 Šta je stres? 86

SESIJA 2

Vrste stresa..... 89

Aktivnost 2.1 Vežba sa balonima..... 89

Aktivnost 2.2 Vrste stresa..... 90

Aktivnost 2.3 Kontrolna lista: Znakovi stresa..... 92

SESIJA 3

Prekomeran i nedovoljan angažman 93

Načini oslobadjanja od stresa..... 95

SESIJA 4

Kako smanjiti stres 95

Aktivnost 4.1 Aktivnost za smanjenje stresa 95

Aktivnost 4.2 Načini na koje možemo da

umanjimo stres 96

Uvežbavanje 97

SESIJA 5

Aktivnost 5.1 Aktivnost za smanjenje stresa 97

Aktivnost 5.2 Aktivno slušanje i mentorstvo..... 97

Završetak radionice i evaluacija 99

Dodaci i materijali 100

DODATAK 1, prvi i drugi dan

Priprema/prijava 102

Potvrda nacionalnog/direktora(ke)/šefa(ice) 105

DODATAK 2, prvi i drugi dan

Spisak potrebnih materijala..... 106

DODATAK 3, prvi i drugi dan

Sertifikat/obuka iz psihološke prve pomoći za decu..... 107

DODATAK 1, treći dan

Kako napraviti vagu 108

DODATAK 2, treći dan

Spisak potrebnih materijala..... 109

DODATAK 3, treći dan

Evaluacioni formular..... 110

DODATAK 4, treći dan

Sertifikat/upravljanje stresom za osoblje 112

MATERIJAL 1, prvi i drugi dan 114

Raspored obuke:

Psihološka prva pomoć za decu (prvi dan) 114

MATERIJAL 1, prvi i drugi dan

Raspored obuke: Psihološka prva pomoć za decu (drugi dan)..... 115

MATERIJAL 2, prvi i drugi dan

Rečnik pojmova 116

MATERIJAL 3, prvi i drugi dan

Politika organizacije „Save the Children“ za očuvanje bezbednosti dece 118

MATERIJAL 4, prvi i drugi dan

Lista lokalnih resursa 119

MATERIJAL 5, prvi i drugi dan

Saveti za roditelje! 120

MATERIJAL 6, prvi i drugi dan

10 glavnih resursa..... 126

MATERIJAL 7, prvi i drugi dan

Dodatna literatura 128

MATERIJAL 1, treći dan

RASPORED OBUKE: 130

Upravljanje stresom za osoblje 130

MATERIJAL 2, treći dan

Šta treba da znamo o stresu 131

MATERIJAL 3, treći dan

Kontrolna lista: Znaci stresa..... 132

MATERIJAL 4, treći dan

Izvori stresa 133

MATERIJAL 5, treći dan

Sekundarna traumatizacija..... 134

MATERIJAL 6, treći dan

Primeri strategija za smanjenje stresa..... 135

MATERIJAL 7, treći dan

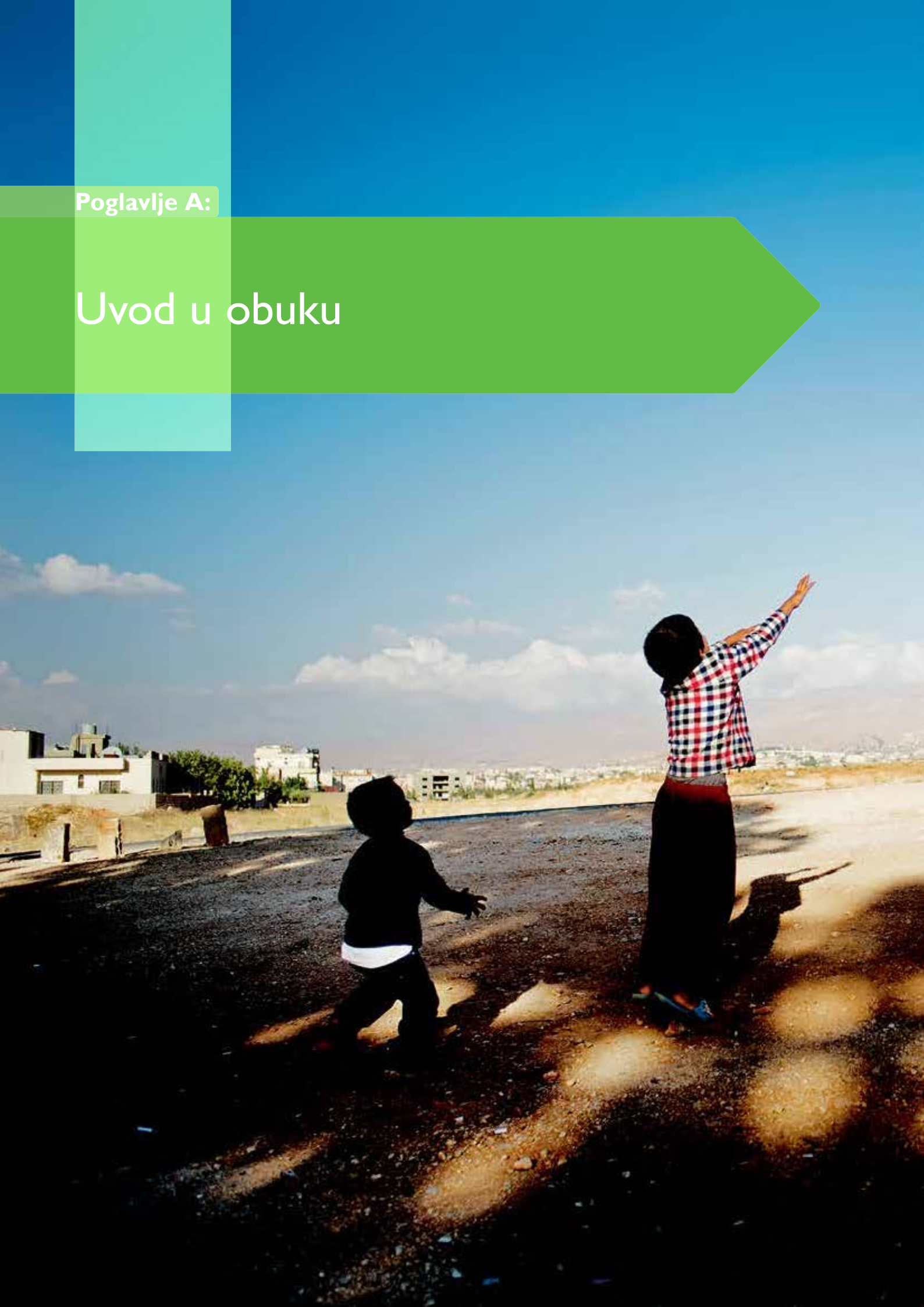
Moji načini suočavanja 136

MATERIJAL 8, treći dan

Primeri aktivnosti za smanjivanje stresa..... 137

Poglavlje A:

Uvod u obuku





I. Uvod u obuku

I.1 Pozadina

Šta je psihološka prva pomoć (PPP) za decu?

Save the Children Priručnik za obuku iz pružanja psihološke prve pomoći za osobe koja rade s decom predstavlja niz veština i sposobnosti koje pomažu osoblju da smanji potencijalnu potresenost dece uzrokovanu nesrećama, prirodnim katastrofama, konfliktima i drugim opasnim incidentima. Priručnik za obuku se sastoji od:

- Alata za komunikaciju, umirivanje i pružanje utehe namenjenih osoblju koje direktno radi sa potresenom decom;
- Saveta i smernica namenjenih osoblju koje radi sa roditeljima i starateljima;
- Predloga vezanih za to kako pomoći potresenom detetu.

Psihološka prva pomoć za decu može se pružati tokom vanredne situacije ili odmah nakon opasnog događaja. Obuka za pružanje psihološke prve pomoći deci može se odvijati kao deo hitnog odgovora ili u sklopu aktivnosti izgradnje kapaciteta za spremnost u područjima podložnim vanrednim situacijama, kao i prilikom pripreme osoblja za odgovor na globalne krize.

Međutim, psihološka prva pomoć ne koristi se samo u vezi sa vanrednim situacijama velikih razmera, kao što su cunami ili zemljotres, nego i tokom ili nakon kriza koje utiču na malu grupu pojedinaca.

Osoblje organizacije Save the Children, partnerske organizacije i drugi profesionalci mogu takođe da pružaju psihološku prvu pomoć za decu, kao prvu i hitnu intervenciju u svom radu sa ranjivom decom u ne-vanrednim situacijama, na primer sa decom koja su bila seksualno ili fizički zlostavljana ili zanemarena, kao i sa decom u sukobu sa zakonom ili nakon nesreća.

I.2 Zašto je potrebna psihološka prva pomoć za decu?

Budući da neguje adaptivno funkcionisanje i strategije suočavanja sa stresom, psihološka prva pomoć pomaže u sprečavanju kratkoročnih i dugoročnih psihičkih problema koji nastaju kao posledica potresnih i traumatičnih incidenata. Danas, sve veći broj istraživanja podupire adekvatnu podršku porodice, profesionalaca kao što su nastavnici te drugih lica u neposrednom okruženju kao najvažnijeg faktora za razvoj i oporavak dece od teških iskustava¹.

Uobičajene reakcije dece koja su preživela mučne događaje uključuju poremećaje spavanja, osećaje anksioznosti i depresije, povlačenje od drugih u društvenim situacijama, poteškoće sa koncentracijom, plakanje, „vešanje“ po roditeljima i regresiju.

Većina dece preživi potresne događaje bez razvijanja dugoročnih problema sa mentalnim zdravljem i mnoga se sama oporave. Međutim, njihov oporavak može da se pospešiti ukoliko deca dobiju odgovarajuću pomoć u ranoj fazi, i to može drastično da smanji rizik razvijanja dugoročnih problema sa mentalnim zdravljem.

¹ M. Ungar (ed) (2012). The Social Ecology of resilience. A Handbook. Springer, New York.

1.3 Šta je fokus obuke?

Mada je ukupni fokus u ovom priručniku za obuku stavljen na decu, obuka takođe sadrži aktivnosti po pitanju toga kako komunicirati sa roditeljima i starateljima, budući da je verovatno da će i oni biti pogođeni kriznim događajem ili vanrednom situacijom. Priručnik takođe obuhvata jednodnevnu obuku o savladavanju stresa koja je namenjena osoblju, a koju možete održati po slobodnom izboru.

1.4 Ko deci može da pruži psihološku prvu pomoć?

Osoblje koje u organizaciji Save the Children radi na pitanjima zaštite dece, kao i njihovi pandani koji rade direktno sa decom, kao što su partnerske organizacije, nastavnici, edukatori, zdravstveni i socijalni radnici, mogu pružiti psihološku prvu pomoć za decu.

Drugi koji pomažu deci u nevolji, uključujući sva lica koja stignu na lice mesta kratko nakon nekog kriznog događaja, takođe mogu da pruže psihološku prvu pomoć za decu.

1.5 Gde se može pružiti psihološka prva pomoć deci?

Psihološku prvu pomoć za decu možete da pružite na bilo kojoj sigurnoj lokaciji, kao što su kutci za decu koje je uspostavila organizacija Save the Children, školama, centrima za rani rast i razvoj ili predškolskim ustanovama, izbegličkim kampovima ili na kriznim lokacijama.

Kad god je moguće, oni koji pomažu trebalo bi da pronađu neko tiho mesto gde deca, roditelji i staratelji mogu da se osećaju sigurno i ugodno da pričaju i da dobiju utehu.



Hedinn Halldorsson/Save the Children

2. Uvod u priručnik za obuku

Skup alata za obuku sadrži informacije i materijale za trodnevnu obuku. Sastoji se od ovog priručnika, dva seta Power Point slajdova, materijala koji se dele učesnicima i dodataka. Zajedno obezbeđuju ulazne informacije za:

- dva dana obuke iz psihološke prve pomoći za decu;
- jedan dan obuke za savladavanje stresa za osoblje. Taj dan obuke za savladavanje stresa može se održati odvojeno, u sklopu inicijativa vezanih za zdravlje i opuštanje osoblja i upravljanje ljudskim resursima.

Tokom obuke, učesnici će saznati koje su to stvari koje mogu da kažu i urade osobama koje su vrlo potresene. Obuka, takođe, daje informacije o tome kako pristupiti novoj situaciji na način koji je bezbedan za vas i za druge i kako izbeći da vaši postupci nekome nanesu štetu.

2.1 Raspored obuke

DAN I

RASPRED OBUKE: PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ ZA DECU

8:30 – 9:00	Sesija 0: Priprema	Dobrodošlica i registracija
9:00 – 10:30	Sesija 1: Uvod	<ol style="list-style-type: none">1. Dobrodošlica i uvod2. Uvod u dnevni program3. Specifični ciljevi4. Uzajamna očekivanja5. Predstavljanje organizacije „Save the Children“ (opciono)
10:30 – 10:50	Pauza za kafu/čaj	
10:50 – 11:00	Aktivnosti zagrevanja	
11:00 – 11:15	Sesija 2: Šta je psihološka prva pomoć za decu?	<ol style="list-style-type: none">1. Uvod u psihološku prvu pomoć za decu
11:15 – 13:00	Sesija 3: Dečija reakcija na stresne događaje	<ol style="list-style-type: none">1. Ogledni slučaj: Požar u školi2. Dečija reakcija na stresne događaje
13:00 – 14:00	Pauza za ručak	
14:00 – 15:00	Sesija 4: Identifikacija dece kojoj je potrebna psihološka prva pomoć i akcioni principi psihološke prve pomoći	<ol style="list-style-type: none">1. Identifikacija dece kojoj je potrebna psihološka prva pomoć2. Akcioni principi psihološke prve pomoći
15:00 – 16:00	Sesija 5: Inicijalni kontakt sa potresenim detetom	<ol style="list-style-type: none">1. Animirani film I2. Inicijalni kontakt sa potresenim detetom
16:00 – 16:30	Pauza za kafu/čaj	
16:30 – 17:45	Sesija 6: Dramatizacija	<ol style="list-style-type: none">1. Dramatizacija
17:45 – 18:00	Sumiranje	

DAN 2**RASPORED OBUKE PSIHOLŠKA PRVA POMOĆ ZA DECU**

8:30 – 10:30	Sesija 7: Komunikacija sa decom	<ol style="list-style-type: none">1. Pozdravi raspoloženja2. Uvod u drugi dan obuke3. Rekapitulacija prvog dana4. Komunikacija sa decom 15. Komunikacija sa decom 2
10:30 – 10:50	Pauza za kafu/čaj	
10:50 – 11:00	Aktivnost zagrevanja	
11:00 – 13:00	Sesija 8: Potresena deca	<ol style="list-style-type: none">1. Normalizacija i generalizacija2. Dodatni predlozi za komunikaciju sa potresenom decom3. Vežbanje komunikacije sa potresenom decom
13:00 – 14:00	Pauza za ručak	
14:00 – 14:15	Aktivnost zagrevanja	
14:15 – 15:45	Sesija 9: Potreseni roditelji i staratelji	<ol style="list-style-type: none">1. Animirani film 22. Reakcije roditelja i staratelja na potresenost3. Komunikacija sa roditeljima i starateljima
15:45 – 16:00	Pauza za kafu/čaj	
16:00 – 17:15	Sesija 10: Vežba	<ol style="list-style-type: none">1. Uvežbavanje psihološke prve pomoći
17:15 – 17:30	Zaokruživanje i evaluacija	

DAN 3**RASPORED OBUKE: UPRAVLJANJE STRESOM ZA OSOBLJE**

8:30 – 9:00	Sesija 0: Priprema	Dobrodošlica i registracija
9:00 – 10:30	Sesija 1: Uvod: Šta je stres?	1. Dobrodošlica i uvod 2. Šta je stres?
10:30 – 11:00	Pauza za kafu/čaj	
11:00 – 12:00	Sesija 2: Vrste stresa	1. Vežba balon 2. Vrste stresa 3. Kontrolna lista: Znaci stresa
12:00 – 13:00	Sesija 3: Prekomeran i nedovoljan angažman	1. Prekomeran i nedovoljan angažman
13:00 – 14:00	Pauza za ručak	
14:00 – 15:30	Sesija 4: Kako smanjiti stres	1. Aktivnost za smanjenje stresa 2. Načini na koje možemo da umanjimo stres
15:30 – 16:00	Pauza za kafu/čaj	
16:00 – 17:15	Sesija 5: Uvežbavanje	1. Aktivnost za smanjenje stresa 2. Aktivno slušanje i mentorstvo
17:15 – 17:30	Završetak radionice i evaluacija	

2.2 Cilj obuke

Obuka obuhvaćena ovim priručnikom namenjena je osoblju organizacije Save the Children, partnerima, profesionalcima kao što su nastavnici, zdravstveni radnici, itd, kao i volonterima koji rade direktno sa decom u vanrednim situacijama ili dok su posledice konflikta, prirodnih katastrofa i opasnih događaja još prisutne oko njih.

Psihološka prva pomoć nije ograničena na događaje velikih dimenzija, nego se takođe može pružiti i u izolovanim krizama malih dimenzija, kao što su požar u školi, pljačka, nesreće, nasilje među ljudima i lični gubitak.

Cilj obuke je osnažiti učesnike veštinama i znanjem neophodnim za pružanje psihološke prve pomoći deci i porodicama.

Treći dan, koji je posvećen upravljanju stresom, osiguraće učesnicima uvid i alate koji im mogu pomoći da spreče i izađu na kraj sa stresom koji je uzrokovan poslom i izbegnu da „sagore“ na poslu.

2.3 Kako koristiti ovaj priručnik

Nakon ovog uvoda, trener će dobiti vodič koji ga korak po korak vodi kroz to kako održati trodnevni program obuke iz pružanja psihološke prve pomoći namenjen licima koja rade s decom, kao i iz savladavanja stresa namenjenog osoblju.

2.4 Uvod u obuku

Trodnevni program obuke sastoji se od 15 sesija. Šest sesija obuke odvija se prvi, četiri drugi i pet treći dan.

Na prvoj sesiji predstavlja se program obuke, a učesnicima se daje prilika da se bolje upoznaju, porazgovaraju o uzajamnim očekivanjima u vezi sa obukom i ukratko se predstavlja rad organizacije Save the Children.

Sesija broj dva istražuje šta je to psihološka prva pomoć za decu i koja su to osnovna pravila kada se radi sa decom. Treća sesija govori o tome kako deca različitih uzrasnih grupa reaguju na krize i druge stresne događaje. Sesija broj četiri razmatra kako možete da identifikujete decu i porodice kojima je potrebna psihološka prva pomoć. Takođe, objašnjava akcione principe koji se slede prilikom pružanja psihološke prve pomoći za decu.

Tokom sesije pet, učesnici gledaju kratki film i razgovaraju o tome kako uspostaviti prvi kontakt sa potresenom decom. Na sesiji šest, poslednjoj u prvom danu, učesnici pripremaju i izvode dramatizaciju jedni pred drugima, sumirajući šta su naučili na prvom danu obuke.

Drugi dan, nakon kratkog pregleda najvažnijih momenata sa prvog dana obuke, učesnici otvaraju diskusiju o tome kako komunicirati s decom. Sesija osam fokusira se na decu koja su potresena. Tokom ove sesije, učesnici uče kako da pruže emocionalnu podršku potresenom detetu. Na sesiji devet, istražujući kroz kratki animirani film na koji način roditelji i staratelji reaguju kada su potreseni, učesnici takođe stiču veštine po pitanju toga kako pomoći roditeljima i starateljima da na pozitivan način izađu na kraj sa svojom situacijom.

Na desetoj i finalnoj sesiji prva dva dana obuke, učesnici dobijaju više vremena da vežbaju veštine komunikacije i da konsoliduju sve što su naučili.

S obzirom da obuka za savladavanje stresa predviđena za treći dan može biti integralni deo paketa obuke ili samostalan program obuke, taj deo će biti numerisan odvojeno.

Treći dan obuke sastoji se od pet sesija. Prilikom uvoda u program za taj dan, prva sesija istražuje šta je to stres i kako možete da prepoznate znake i simptome. Tokom sesije broj dva, učesnici uče o različitim vrstama stresa i procenjuju sopstveni nivo stresa.

Sesija broj tri fokusira se na prekomerni i nedovoljni angažman i na to kako se angažovati na odgovarajući način. Na četvrtoj sesiji, učesnici će učiti o smanjivanju stresa i razgovarati o načinima kako to da učine.

Konačno, na poslednjoj sesiji, učesnici će vežbati upravljanje stresom i kolegijalnu podršku.

Luca Klave-Ruud/Save the Children



2.5 Učesnici

Učesnici u programu obuke su osobe koje će pružati psihološku prvu pomoć deci i njihovim porodicama. Oni su odabrani da učestvuju u obuci zbog svog trenutnog ili planiranog rada sa decom i porodicama u potresenim stanjima.

Učesnici mogu biti osoblje koje radi na zaštiti dece u organizaciji Save the Children i njenim partnerskim organizacijama, ili dolaziti iz drugih sektora kao što su zdravlje, ishrana, voda, sanitacija i higijena (eng. skraćenica: WASH) ili obrazovanje.

Vaš posao kao trenera je da iskoristite iskustva i veštine učesnika tokom obuke. Morate se setiti da odvojite vreme da prodiskutujete o tome kako su različite reakcije na stres, odgovarajući odgovori i percepcije detinjstva pod uticajem kulture, tradicija i religije zemlje i konteksta u kojem se obuka odvija.

Možete da iskoristite stručnost samih učesnika tako što ćete pre obuke o njima saznati što je više moguće. Ako ste unapred upoznati sa učesnicima i time čime se oni bave, to će vam takođe pomoći da osigurate da su sve aktivnosti prikladne kada je u pitanju specifična grupa učesnika sa kojom radite.

Stvari koje je potrebno unapred ispitati su, na primer:

1. Da li su učesnici zaposleni u organizaciji Save the Children, vladinim organima, NVO partneri, predstavnici zajednica ili neko drugi?
2. Koliko će biti učesnika?
3. Koji nivo obrazovanja očekujete da će učesnici imati i koja su njihova tipična radna mesta?
4. Šta očekujete da će biti njihovi stavovi, znanje i nivo veština u pogledu psihološke prve pomoć za decu?
5. Kakvo i koliko iskustva očekujete da će učesnici imati u pogledu rada sa potresenom decom i porodicama?

Ove informacije možete da prikupite kroz proces prijavljivanja za obuku i tokom procene veština i znanja na početku obuke. ²

² Upitnik za pre obuke, Dodatak I, prvi i drugi dan

2.6 Priprema obuke

Obuku može da vodi jedan trener, naročito ukoliko se radi o iskusnom treneru sa ranijim poznavanjem teme. Međutim, s obzirom da je obuka vrlo obimna i da tema kod nekih od učesnika može da izazove emotivne reakcije, bolje je da obuku rade dva trenera.

Dobra priprema je od presudne važnosti za kvalitet obuke. Treneri bi trebalo da se temeljno upoznaju sa priručnikom za obuku i materijalima koji su potrebni za obuku.

Svi učesnici trebalo bi da dobiju fasciklu sa svim materijalima za rad, koju mogu da zadrže nakon obuke. Treneri bi trebalo da pripreme fascikle pre obuke.

2.7 Termin obuke

Obuka iz psihološke prve pomoći za decu može se održati u okviru spremnosti za katastrofe ili kao odgovor na vanrednu situaciju ili krizni događaj malih ili velikih dimenzija. Takođe se može koristiti tokom dugotrajnih situacija koje stvaraju kontinuirane pretnje za dobrobit dece i njihovih porodica.

Prvi i drugi dan obuke su osmišljeni da se odvijaju jedan za drugim.

Treći dan se može održati kao nastavak prvog i drugog dana ili odvojeno.

2.8 Mesto održavanja obuke

Na mestu održavanja obuke trebalo bi da postoji:

1. Prostor za sve učesnike da mogu udobno da sede u polukrugu ili punom krugu, tako da mogu da vide jedni druge.
2. Ekran ili flip čart papir koji će se koristiti za prezentacije.
3. Prostor za rad u grupama i za učesnike da mogu u privatnosti da razgovaraju u parovima.
4. Privatnost, tako da se obuka može odvijati neometano.
5. AV oprema za prikazivanje PowerPoint slajdova i animiranih filmova.

2.9 Potrebni materijali

Spisak potrebnih materijala nalazi se u Dodatak 2, prvi i drugi dan, i Dodatak 2, treći dan. Imajte na umu da ćete možda neke od materijala morati da prilagodite kontekstu ili da ih zamenite lokalnim alternativama koje su dostupnije ili prikladnije za aktivnost. Prikupite sve materijale pre početka obuke.



Jensen Walker/Getty Images for Save the Children

2.10 Ispitivanje sistema zaštite i upućivanja za decu

Tokom ove trodnevne obuke, od učesnika se traži da diskutuju i identifikuju koje su to ispravne procedure za upućivanje dece kojoj su potrebne specijalističke usluge ili zaštita zbog zlostavljanja, nasilja ili zanemarivanja kojem su bili izloženi. Saznajte što je više moguće o tome kakve su ove procedure u lokalnom kontekstu, tako da možete pomoći prilikom vođenja učesnika, ukoliko oni nisu upoznati sa svim neophodnim detaljima.

Preporučujemo da vi, kao trener, podsetite učesnike na njihovu dužnost brige i odgovornost u skladu sa politikom Save the Children-a po pitanju očuvanja bezbednosti dece: Pravila koja omogućavaju da deca budu bezbedna 3 na početku obuke.

Ukoliko neko navede pitanje iz oblasti zaštite dece ili identifikuje dete u riziku tokom obuke, trener mora da ohrabri učesnika da to prijavi nadležnim organima. Inače, vi ćete morati da proverite šta se s tim desilo.

Trener bi, takođe, trebalo da navede da se tokom obuke ne otkrivaju nikakve lične informacije. Možete ponuditi da razgovarate sa bilo kojim od učesnika nakon sesije, kako biste bili sigurni da neće imati nikakvih problema zbog obuke i kako biste adekvatno odgovorili na sve bojazni.

2.11 Evaluacija i sertifikati

Evaluacija je uvek na poslednjoj sesiji, bez obzira da li obuka traje dva ili tri dana. Preporučujemo da koristite listove za evaluaciju iz Dodatka 3, treći dan, i upitnik za pred obuku (formular za prijavu) priložen kao Dodatak 1, prvi i drugi dan.

Dobra evaluacija omogućava treneru da proceni koliko je obuka bila efektivna. Postoje dve vrste evaluacije: evaluacija reakcije i evaluacija učenja. Prva vrsta evaluacije meri reakciju učesnika na ukupnu obuku, na primer facilitaciju, raspored vremena i upravljanje vremenom, mesto održavanja obuke, relevantnost za scenarije iz stvarnog života, itd. Evaluacija učenja meri promene u veštinama, znanju, stavovima i praksi učesnika.

Na samom kraju obuke, svi učesnici bi trebalo da dobiju sertifikate sa svojim imenom, obukom, mestom održavanja obuke i datumima. Šablon za sertifikat nalazi se u Dodatak 3, prvi i drugi dan i Dodatak 4, treći dan.

Učesnicima bi verovatno bilo drago i da se napravi zajednička fotografija kao uspomena sa obuke.

Vidi Materijal 3, prvi i drugi dan 'Save the Children' politika za očuvanje bezbednosti dece: Pravila koja omogućavaju da deca budu bezbedna'

2.12 Metode facilitacije obuke i saveti

Treneri su odgovorni za planiranje i vođenje obuke. Preporučujemo da imate najmanje dva trenera na obuci i da bar jedan od njih bude iz istog regiona ili zajednice kao i učesnici.

Važno je da budete dobro pripremljeni za obuku i da su vam planirane aktivnosti prihvatljive.

Dobar trener/facilitator se:

1. Dobro pripremi za svaku radionicu.
2. Više sluša kako bi shvatio, nego što radi evaluaciju ili pokušava da ospori ono što se govori.
3. Govori polako i izbegava da koristi 'žargon.'
4. Upravlja procesima grupe.
5. Preuzima odgovornost za dobru komunikaciju među učesnicima.
6. Osetljiv je prema neiskazanim osećanjima.
7. Štiti manjinska gledišta i validira korisne komentare.
8. Održava diskusiju živom.
9. Ograničava sopstveni doprinos, kako bi ostalo više vremena da drugi učestvuju.
10. Sluša pažljivo bez prekidanja.
11. Upućen je u korišćenje odgovarajućeg jezika, držanja,, kretnji i izraza lica.
12. Spreman je da učestvuje u svim aktivnostima ako je to potrebno.
13. Fleksibilan je i spreman da na sve odgovori, prilagođava aktivnosti kada je to potrebno.
14. Uživa u facilitiranju i zabavlja se dok to radi.⁴

Budući da dobro okruženje za učenje dosta zavisi od učesnika, važno je da treneri znaju i shvataju:

1. Zašto učesnici prisustvuju obuci.
2. Nade i očekivanja učesnika.
3. Njihove strahove i bojazni.
4. Raspon njihovih iskustava, discipline, uzrasta, pola i statusa u zajednici.⁴

Potrudite se da omogućite učesnicima da se upoznaju jedni s drugima i da se osećaju prijatno jedni u društvu drugih. Nikada nemojte praviti budalu od učesnika. Ukoliko to uradite nenamerno, izvinite se. Ako vi budete pristojni, i vaši učesnici će takođe biti pristojni.

2.13 Kako odrasli uče

Imajte na umu da ljudi uče na različite načine, u skladu sa svojom ličnostima i iskustvima. Mada je učenje kroz praksu često najbolji način da sa savladaju nove veštine, neki ljudi najbolje uče tako što posmatraju i razmišljaju ili tako što primenjuju opažanja na teorije. Budite fleksibilni i ohrabrite učesnike da se izjasne koje metode učenja najviše vole i da uče jedni od drugih. Moguće je da će biti potrebno da se aktivnosti neznatno prilagode kako bi se zadovoljili zahtevi različitih načina učenja.

⁴ IFRC referentni centar za psihosocijalnu podršku/Save the Children Danska (2012). The Children's Resilience Programme. Psycho- social support in i out of schools. Facilitator handbook 1: Getting started. <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/childrens-resilience-programme-psychosocial-support-i-out-schools-facilitator-handbook-1>

Ključni aspekt učenja novih veština i znanja je sposobnost da razumete i povežete se sa kontekstom iz stvarnog života. Prilagodite studije slučaja i primere koji su navedeni u ovom programu obuke tako da odgovaraju lokalnom kontekstu. Na primer, ohrabrite dramatisacije koje prikazuju situacije koje su uobičajene u lokalnom kontekstu, tako da učesnici mogu lako da ih prepoznaju i povežu se s njima.

Ukoliko niste iz iste regije ili zajednice kao učesnici na obuci, pokušajte da regrutujete lokalnog ili regionalnog ko-trenera, koji može da vam pomogne da budete sigurni da jezik koji koristite, kao i komunikacija i studije slučaja koje ćete koristiti, budu relevantni za grupu učesnika sa kojom radite. Ukoliko ovo nije moguće, uložite maksimalne napore da se upoznate sa lokalnim kontekstom pre nego što počnete sa obukom.

Ovaj program obuke sastavni je deo izgradnje kapaciteta za pružanje psihološke prve pomoći za decu. Ohrabrite učesnike da vežbaju veštine pružanja psihološke prve pomoći i da aktivno učestvuju u pružanju psihološke prve pomoći za decu kad god mogu.

2.14 Dramatisacija

Prilikom dramatisacije, članovi grupe kroz glumu prikazuju relevantne situacije iz života. Trener obično daje učesnicima temu ili neka uputstva u vezi sa tim na šta bi dramatisacija trebalo da se fokusira.

Učesnicima mogu biti dodeljene uloge koje će igrati, ili mogu da imaju mogućnost da sami izaberu ulogu koju će igrati, u zavisnosti od prirode aktivnosti dramatisacije.

Dramatisacija može da pomogne ljudima da istraže svoje stavove prema samima sebi i drugima i da posluži kao forum za vežbanje komunikacijskih veština. Ona daje priliku učesnicima da shvate izazove i situacije u kojima se drugi nalaze i da osete empatiju prema njima, na taj način in pripremajući da se suoče sa takvim situacijama u stvarnom životu.

2.15 Rad u grupama

Od učesnika se zatraži da u malim grupama ili parovima razmisle ili komentarišu neki koncept, ideju ili problem. Grupe se mogu pozvati da podele ishod svoje diskusije sa svim učesnicima ili se aktivnost može iskoristiti da podstakne razmišljanje na temu koja će se detaljnije istraživati kroz kasnije aktivnosti.

2.16 Plenarne diskusije i prezentacije

Plenarne diskusije i prezentacije su momenti kada svi učesnici učestvuju u aktivnosti zajedno kao jedna velika grupa.

2.17 Aktivnosti zagrevanja

Ovo su zabavne aktivnosti koje se koriste da bi se svi učesnici osetili opušteno u prostoru u kom se odvija obuka i da im se podigne nivo energije nakon pauza ili dužih perioda pasivnih aktivnosti.

Obično se radi o kratkim aktivnostima, koje traju oko 10 minuta ili malo duže, i mada postoji vreme koje je predviđeno za ovo u programu obuke, moguće je uključiti dodatne aktivnosti za podizanje nivoa energije, ukoliko je to potrebno.

Možete sami da planirati ove aktivnosti za podizanje nivoa energije ili možete da zatražite od učesnika da oni predlože ili pokažu neke svojim kolegama.

Aktivnosti za podizanje nivoa energije mogu se naći na internetu ili u mnogim drugim priručnicima za obuku.



2.18 PowerPoint slajdovi

Većina sesija obuke uključuje PowerPoint slajdove. PowerPoint slajdovi izrađeni su kao podrška procesu obuke i imaju za cilj da osiguraju kvalitet i doslednost. Unapred se upoznajte sa sadržajem i redosledom slajdova. Pročitajte šta na slajdu piše i imajte na umu dodatne beleške za govornike iz ovog priručnika za obuku, koje idu uz neke od slajdova.

Ne idu uz sve slajdove dodatne beleške za govornike, jer je za neke dovoljno jednostavno pročitati šta je napisano na slajdu. Međutim, slobodno govorite više ili dodajte još primera, kako biste pomogli ili pokazali o čemu slajd govori.

Neki slajdovi sadrže pitanje za učesnike. Pobrinite se da ostavite dovoljno vremena i da ohrabrite učesnike da odgovore na ta pitanja pre nego što pređete na sledeći slajd.

Na nekim slajdovima prikazane su aktivnosti za učesnike. Sledite beleške uz aktivnosti koje su navedene u priručniku, da dopunite slajd.

Preporučujemo da odštampate slajdove i da ih koristite kao materijale koje ćete podeliti učesnicima. Učesnici mogu da hvataju dodatne beleške na tim materijalima. Štampanje slajdova kao materijala za podelu učesnicima će vam takođe pomoći ukoliko iz nekog razloga, na primer nestanka struje, ne možete da koristite audiovizuelnu opremu.

Možete da podelite relevantne slajdove na početku svake od sesija ili da ih podelite u fasciklama na početku obuke. PowerPoint prezentacije takođe se nalaze na CD-u.

2.19 Pitanja i odgovori

Učesnici koji nikada nisu čuli za psihološku prvu pomoć srećaće se sa mnogim novim konceptima i rečima tokom obuke. Od samog početka treba da ohrabrujete učesnike da postavljaju pitanja kad je to potrebno i uputite ih na Rečnik pojmova iz dela Materijali 2, prvi i drugi dan.

Rečnik pojmova se nalazi u fasciklima učesnika. Ohrabrite učesnike da odgovore na pitanja svojih kolega pre nego što vi sami to uradite, kako biste podstakli izgradnju kapaciteta kroz učenje od kolega i da biste sami stekli bolji uvid u znanje učesnika.

Moguće je da će biti pitanja na koja ne možete da odgovorite. Nemojte se osećati neugodno ili stidljivo da to priznate. Iskoristite grupu kao resurs i pitajte: „Da li bi neko želeo da komentariše ili odgovori na ovo?” Ni od koga se ne očekuje da sve zna. Recite učesnicima da ćete pokušati da pronađete odgovor za sledeći dan ili sledeći put kad se vidite. Dodajte otvorene teme ili pitanja na oglasnu tablu.

2.20 Oglasna tabla

Uvek je dobra ideja napraviti oglasnu tablu koja će biti aktuelna tokom trajanja obuke. To može biti prostor određen u tu svrhu, na primer zid ili beležnica, gde su učesnici pozvani da postavljaju pitanja ili komentare na koje bi želeli odgovore tokom obuke.

Ukoliko je moguće, podelite stikere ili male papire koji se mogu zakačiti na zid, tako da svi mogu da ih vide i pristupe im na oglasnoj tabli.

Vaša odgovornost kao trenera je da osigurate da na pitanja i komentare koji se nađu na oglasnoj tabli bude odgovoreno, plenarno ili direktno pojedincu koji je postavio pitanje ili dao komentar.

2.21 Grupe

Kada je u pitanju ovako kratka obuka, preporučujemo da ostavite iste grupe, što će omogućiti članovima grupa da se dobro upoznaju jedni sa drugima.

Postoji više načina da oformite grupe. Jedan od načina je da dozvolite učesnicima da odaberu svoju grupu u skladu sa zajedničkim oblastima delovanja, tako da imaju zajednička znanja ili žele više da nauče od nekoga drugog u grupi.

Isto tako, grupe možete da napravite nasumice, dodeljujući svakom od učesnika broj od npr. jedan do pet, u skladu sa tim koliko grupa želite da napravite i zamolivši učesnike koji su dobili isti broj da se grupišu. Možete ili uspostaviti ravnotežu po pitanju rodne pripadnosti u grupama, ili, u zavisnosti od konteksta, napraviti grupe u kojima su samo muškarci ili samo žene.



Save the Children

2.22 Stavite obuku u kontekst

Pozivajte se što je više moguće na lokalni kontekst i kulturu tokom sesija obuke. Mada su ove sesije zasnovane na standardnim međunarodnim smernicama za pružanje psihološke prve pomoći, reakcije na vanredne situacije i krize, kao i mehanizmi za prevazilaženje teškoća koje ljudi koriste povezani su sa normama, vrednostima, kulturnom praksom, verovanjima i resursima dostupnim u lokalnom kontekstu.

2.23 Poverljivost

O pitanju poverljivosti razgovaraće se na sesiji I prilikom postavljanja osnovnih pravila. Tokom obuke trebalo bi da se primenjuju ista pravila poverljivosti kao i kada osoblje i volonteri rade sa decom i njihovim starateljima. Lične informacije ne bi trebalo otkrivati van grupe, osim informacija koje se tiču nasilja, zlostavljanja, iskorišćavanja ili pitanja koja su u konfliktu sa nacionalnim zakonom.

Ukoliko takva pitanja budu spomenuta tokom obuke, morate o tome da obavestite nadležne sobe i tela koja mogu pomoći u rešavanju takvih problema.

Trebalo bi se pozvati na politiku Save the Children koja se odnosi na očuvanje bezbednosti dece i slediti je. Pre preduzimanja bilo kakvih mera, obavestite osobu koja je iznela to pitanje.

2.24 Zapamtite da date povratne informacije⁵

Prilikom svih obuka, ali naročito kada je u pitanju obuka gde učesnici daju svoj aktivni doprinos, treneri moraju da im daju povratne informacije. Dobre veštine u smislu davanja povratnih informacija učesnicima ključne su za efikasnost i kvalitet obuke. Način na koji se te povratne informacije daju može poslužiti ili da unapredi ono što su učesnici naučili ili, ukoliko su date neosetljivo, mogu da ponize i demotivišu učesnika. Prilikom davanja povratnih informacija, važno je slediti sledeće smernice:

1. Budite konkretni i jasni. Izbegavajte generalne komentare poput: „Odlični ste” ili „Nije bilo baš dobro“. Umesto toga, možete reći: „Bili ste odlični, jer ste se dobro pripremili i jer ste koristili direktan jezik bez žargona.”
2. Nemojte generalizirati. Izbegavajte koristiti „uvek“, „nikad“ ili „svi“. Povežite konkretne povratne informacije sa konkretnim kontekstom.
3. Budite selektivni. Ljudima je teško da rade na jednoj ili dve oblasti za razvoj i promenu odjednom. Nemojte ih preopteretiti stvarima na kojima treba da rade.
4. Ponudite alternative. Kada kritikujete, predložite nešto što bi ta osoba mogla drugačije da uradi: „Bilo je teško pratiti poslednju sesiju, jer nisam mogao da pročitam šta si napisao/la na flip čartu. Mogao/la si da koristiš veća slova i da uzmeš dva komada papira.”
5. Dajte povratne informacije i budite opisni, ne osuđujte. Počnite tako što ćete reći „ja“ ili „prema mom mišljenju“, i potom opišite efekat koji je doprinos datog učesnika imao na vas. Na primer: „Kada si rekao ‘Nemaš nikakvih pitanja, zar ne?’ ja sam imao/la utisak da zapravo nisi želeo da postavljam bilo kakva pitanja.”
6. Ostavite izbor osobi kojoj dajete povratne informacije. Vešto pružene povratne informacije ostavljaju izbor u pogledu toga hoće li ona nešto učiniti u vezi sa tim ili ne.
7. Važno je dati povratne informacije što pre i čim je to moguće uraditi posle događaja, inače komentari možda više neće biti relevantni osobi kojoj su upućeni.
8. Pod određenim okolnostima, dobro je pustiti učesnike da sami pojedinačno daju komentar na to kako su nešto uradili, pre nego što vi to kao trener učinite. To im daje priliku da ukažu na to da prepoznaju oblasti u kojima mogu da se dodatno razvijaju. Na primer, „Mislim da sam tamo pri kraju počeo/la da blebećem i verovatno sam sve zbunio/la“.
9. Budite oprezni sa savetima. Ljudi se retko muče sa nekim pitanjem zbog nedostatka konkretnih informacija. Često je najbolja pomoć pomoći ljudima da bolje shvate svoj problem, kako je nastao, kako mogu identifikovati mere koje im mogu pomoći da efektivnije adresiraju to pitanje.

⁵ Action for the rights of children (2009). ARC Resource Pack. Facilitator's Toolkit page 41-42; <http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>

2.25 Ključne vještine za trenere⁶

Tabela u nastavku sadrži spisak ključnih vještina koje bi trener trebalo da bude u stanju da efektivno koristi i primenjuje:

Veština	Kratak opis veštine
Puna pažnja	Korišćenje govora tela i malih verbalnih podsticaja da posvetite punu pažnju nekoj osobi. Fizički postupci su jednako važni kao i reči. Oni prenose neverbalnu poruku: ponekad podupiru verbalnu poruku, ponekad zbunjuju, a ponekad joj protivreče. Vaš govor tela tačno odražava vaše iskreno poštovanje za dobrobit druge osobe.
Parafraziranje	Veština koja podrazumeva da u nekoliko reči izrazite sadržaj onoga što je neko rekao. Dobro parafraziran sadržaj je kratak i koncizan i sadrži i činjenice i osećanja. Fokusira se na iskustvo druge osobe. Vašim rečima opisuje tačno razumevanje misli i osećanja druge osobe.
Otvorena pitanja	To su pitanja koja podstiču drugu osobu da govori slobodno i otvoreno o svom iskustvu. Pozivaju ljude da govore o nečemu. Neki primeri otvorenih pitanja: „Možete li mi reći nešto o...?“ „O kojim ste merama razmišljali?“ „Kako ste reagovali na ...?“
Pitanja koja traže dublje odgovore	Pitanja koja traže konkretnije odgovore tako što pozivaju drugu osobu da objasni ili da pojašni nešto. „Ranije ste rekli da ...Šta sada hoćete da kažete?“ „Možete li reći nešto više o tome?“ Na primer: Izjava učesnika: „Ljuti me ovo što se dešava.“ Pitanje koje traži dublji odgovor: „Šta je to tačno što vas ljuti?“
Sumiranje	To je rekapitulacija svih ključnih elemenata onoga što je neko rekao. Na taj način pokazujete da ste dobro shvatili celu priču, ne samo njene delove. Sadrži ono što vam je druga osoba rekla u vezi sa svojim iskustvima, ponašanjem i osećanjima. Ako dobro sumirate, pomažete drugoj osobi da logično objasni ono o čemu je govorila i da stekne neki potpuno novi uvid u stvari.

⁶ Action for the rights of children (2009). ARC Resource Pack. Facilitator's Toolkit. <http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-Fac-Toolkit-2009.pdf>



Anne-Sofie Helms/Save the Children

2.26 Budite spremni da se nosite sa neočekivanim stvarima

Tokom radionice obuke niz stvari može da krene u pogrešnom smeru. Jedan od najzahtevnijih zadataka za jednog trenera je da zna kako najbolje da izađe na kraj sa situacijom kada se događaj ne odvija prema planu.⁷

Jedan od najlakših načina da se nosite sa nepredviđenim problemima na radionici obuke je da primenite spoznaju da ukoliko nešto što trenutno radite ne funkcioniše, treba da pokušate da uradite suprotno od toga. Na primer:

- Ukoliko plenarna sesija ne funkcioniše, podelite se u manje grupe.
- Ukoliko praktična vežba ne funkcioniše, zamenite je demonstracijom.
- Ako sesija razmišljanja ne funkcioniše, pređite na praktičnu aktivnost.
- Ako trenerov primer nije prikladan, tražite od učesnika da da primer.

Još jedan način da planirate šta uraditi ukoliko se jave takvi problemi je da izradite niz jednostavnih vežbi ili aktivnosti na koje se možete osloniti kao na pomoć u rešavanju najčešćih problema do kojih može doći u bilo kojoj grupi. Možete ih iskoristiti kada se pojavi problem. Na primer:

- Ukoliko učesnici postaju isključeni u smislu sadržaja, podelite ih u manje grupe i zamolite ih da primene materijal na situacije iz njihovog sopstvenog iskustva.
- Ako niste sigurni šta sledeće uraditi, najavite kratku pauzu (za osveženja, ako ih imate) da biste sebi dali više vremena da razmislite.
- Ako vam se čini da nailazite na otpor, pozovite učesnike u krug da izraze kako se osećaju.
- Ukoliko sesija koju vodite ne funkcioniše, krenite sa sledećim delom programa ranije.
- Ukoliko vam ponestaje materijala, bolje završite sesiju ranije umesto da popunjavate nečim drugim.
- Ako grupa postaje fragmentirana, okupite učesnike na jednom mestu zajedno i zamolite ih da rade na pojašnjavanju svrhe njihovog zajedničkog rada.

Mnoge od ovih uobičajenih tehnika za rešavanje problema oslanjaju se na upotrebu suprotnosti. Takođe omogućavaju treneru da ponovo uspostavi meru kontrole ili dozvoljava učesnicima da izraze svoje poteškoće na legitiman način unutar grupe.

⁷ Pickles T, Pavilion (1995). Toolkit for Trainers, Brighton, England, as presented in the Action for the Rights of Children resource pack: Facilitator's toolkit. <http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>

2.27 Kako izaći na kraj sa sopstvenom anksioznošću

Čak i najiskusniji treneri mogu doživeti anksioznost pre radionice obuke. Postoje dva korisna načina da izađete na kraj s tim i zaista ima smisla da razmislite o tome koji od njih više odgovara vašoj ličnosti.

Analizirajte svoju anksioznost i razmislite o tome kako da se nosite s njom. Zabeležite koje su to najgore stvari koje mislite da se mogu desiti tokom radionice, potom za svaku od njih navedite dva načina na koja biste mogli da izađete s takvom situacijom na kraj. Ovo bi trebalo da vam da više samopouzdanja.

Prihvatite da nećete biti u stanju da se sa svime nosite savršeno. Ne morate da budete savršeni. Ukoliko osećate da ste pod stresom zbog razmišljanja o potencijalnoj krizi ili zbog stvarnih problema sa obukom, može vam pomoći koncept trenera koji je 'dovoljno dobar'. Razvijate svoje trenerske veštine i unapređujete znanje svaki put kada držite sesiju obuke.

Ukoliko se čini da učesnici uče nešto, verovatno vam dobro ide. Čim bude moguće nakon obuke, zabeležite stvari koje niste tako dobro uradili i razmotrite kako biste mogli drugačije da ih uradite ako se ponovo pojave. Ova vežba će pomoći vašem procesu učenja.

2.28 Kontakti i nadzor nakon obuke

Veštine pružanja psihološke prve pomoći su nešto što se mora vežbati. Budući da su ove veštine prvenstveno zasnovane na međuljudskom kontaktu, kontakt sa decom i njihovim starateljima je ključan za održavanje i razvoj kapaciteta za pružanje psihološke prve pomoći.

Samopouzdanje dolazi sa iskustvom. Osoblje koje je prošlo obuku za pružanje psihološke prve pomoći treba da ima priliku da koristi svoje veštine, a po mogućnosti i priliku da podeli svoja iskustva sa kolegama.

Dobrobit osoblja i upravljanje stresom takođe zahtevaju redovno praćenje i podršku menadžmenta. Menadžment može da stvori prilike za mesečne sastanke nadzora, sesije obuke na kojima se ponovo prolaze naučene stvari i sisteme za pružanje podrške među kolegama.

2.29 Rečnik pojmova

U priručniku za obuku ne koriste se direktno svi termini navedeni u rečniku pojmova iz dela „Materijal 2, prvi i drugi dan“, ali je važno da treneri znaju ove termine.

Većina psiholoških reakcija na traumatske događaje obično se smatraju normalnim odgovorom na ekstremne situacije, čak i ako su zabrinjavajuće. U najvećem broju slučajeva, samo će manji deo populacije patiti od dugotrajnih trauma.

Većina ljudi, uključujući i decu, oseća izvestan nivo potištenosti nakon traumatskog događaja. Većina će ih se oporaviti posle odgovarajuće nege i podrške. Nedavna istraživanja pokazuju da je kvalitet inicijalne društvene podrške važan kako za sposobnost dece, tako i staratelja, da se oporave od neprijatnih okolnosti i stresnih iskustava i da minimiziraju rizik od razvijanja dugoročnih psiholoških problema.

Iako se ljudi oporavljaju i prilagođavaju, tokom života mogu da nastanu dugoročni efekti na ličnost i na adaptaciju. Kroz praksu su zapaženi psihološka otpornost i kapacitet dece da prevaziđu teške okolnosti i da im se prilagode⁸. Međutim, novija istraživanja naglašavaju da ne bi trebalo da ignorišemo mogući uticaj traumatskih događaja na dečiji razvoj i da treba da budemo oprezni, bez obzira na to kako označavamo decu – kao traumatizovanu ili psihološki otpornu. U svim situacijama, deca će reagovati drugačije, u skladu sa kulturom, religijom, situacijom, pređašnjim iskustvima, uzrastom i ličnošću deteta ili mlade osobe⁹.

Takođe, oprezno koristite termin „psihološka prva pomoć“ kad opisujete ono što radite na terenu. Mnogi ljudi čuju reč „psihološka“ i povezuju je sa mentalnim oboljenjem. U mnogim zemljama, mentalne bolesti su stigmatizovane, pa korišćenje ovog termina može da odvrti decu i porodice od prihvatanja vaše pomoći.

Neki učesnici mogu imati osećaj da bi termin „psihosocijalna prva pomoć“ bio prikladniji, jer ne govorimo o psihoterapiji, ali „Save the Children“ koristi terminologiju Svetske zdravstvene organizacije.

Prilikom komunikacije sa laicima, takođe je preporučljivo izbegavati termine koji imaju kliničko značenje, kao što su „trauma“ ili „traumatizovan“. Ovi termini ljudima mogu da zvuče zastrašujuće i da u njima izazovu osećaj da su negativno etiketirani i obespravljani.

Termini „potresenost“ i „akutna potresenost“ koriste se prilikom opisivanja nespecifičnih psiholoških posledica posle neprijatnog događaja. Oni nisu povezani sa specifičnom dijagnozom ili sindromom, već podrazumevaju osećaj anksioznosti, plakanje, probleme sa spavanjem, slab apetit, povučенost i poteškoće sa koncentracijom, a sve to malo po malo nestaje uz odgovarajuću negu. Sve to su uobičajena osećanja i reakcije među decom i adolescentima i direktno su povezani sa kriznim događajima.

Vanredno stanje se definiše kao „situacija u kojoj su životi, psihičko i mentalno blagostanje ili mogućnost razvoja dece ugroženi kao rezultat oružanog sukoba, katastrofe ili sloma društvenog ili pravnog poretka i gde su lokalni kapaciteti za prevazilaženje ovih teškoća premašeni ili neadekvatni.“¹⁰

Termin „kriza“ odnosi se na stresnu situaciju gde prethodna iskustva osobe i njene strategije za prevazilaženje teškoća nisu adekvatne za suočavanje sa situacijom. Kriza može da bude iznenadna i dramatična, ali takođe može i da se postepeno razvija.

Termin „trauma“ se koristi da bi se opisalo emocionalno stanje nelagode i stresa. Traumu izazivaju sećanja na neuobičajeno katastrofično iskustvo, na traumatični događaj, koji je kod osobe ugrozio osećanje bezbednosti i povredio osećaj integriteta. U traumi, postojeće strategije za prevazilaženje teškoća kod osobe nisu dovoljne za nošenje sa novim iskustvom.

Termin „traumatizovan“ je pridev izveden iz termina „trauma“. Traumatizovana osoba je osoba koja je izložena jednoj ili većem broju trauma. Izloženost traumatičnom doživljaju nije dovoljan uslov da bi osoba bila traumatizovana. Iskustvo mora biti porazno, emocionalno bolno, tužno ili šokantno i može da prouzrokuje trajne mentalne i psihičke efekte.

Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) je dijagnoza koja se koristi za perzistentni mentalni i emocionalni stres nastao kao rezultat ozbiljnog psihološkog šoka posle jednog

⁸ Inter-Agency Standing Committee (2007). IASC Guidelines for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. [http:// www.who.int/mental_health/emergencies/9781424334445/en/](http://www.who.int/mental_health/emergencies/9781424334445/en/)

⁹ Pynoos, Steinberg, Layne et al (2009). DSM-V PTSD diagnostic criteria for children and adolescents: A developmental perspective and recommendations.

¹⁰ http://www.academia.edu/1201576/Pynoos_Steinberg_Layne_et_al_2009_-_DSM-V_PTSD_diagnostic_criteria_for_children_and_adolescents_A_developmental_perspective_and_recommendations

Save the Children (2010). Save the Children Child Protection: Taking action against all forms of abuse, neglect, violence and exploitation. [http:// resourcecentre.savethechildren.se/libraries/child-protection-taking-action-against-all-forms-abuse-neglect-violence-and-exploitation-cpi](http://resourcecentre.savethechildren.se/libraries/child-protection-taking-action-against-all-forms-abuse-neglect-violence-and-exploitation-cpi)

ili više traumatskih događaja. Karakteriše ga određeni obrazac simptoma. Termin ne treba koristiti nasumično bez odgovarajuće dijagnoze koju postavlja profesionalac, niti treba da se meša sa opštim psihološkim odgovorima na traumatične doživljaje, kao što je akutni stresni poremećaj (ASP).

Akutni stresni poremećaj može da nastane u prvom mesecu posle traume. Simptomi koji definišu ASP preklapaju se sa simptomima PTSP-a i, generalno, uključuju osećanja kao što je neshvatanje osobe gde se nalazi ili osećaj da je izvan svog tela. U nekim slučajevima, ASP se razvija u PTSP, ali isto tako, simptomi mogu da nestanu posle jednog meseca¹¹.

Drugi primeri perzistentnih mentalnih bolesti i ekstremnih emocionalnih reakcija nastalih kao posledica ozbiljnog stresa uzrokovanog traumatičnim događajima su klinička depresija i stanja anksioznosti.

Društvena podrška je podrška društvene mreže – pažnja i briga koje dobijate od članova porodice, prijatelja, kolega, nastavnika itd.

¹¹ National Center for PTSD. <http://www.ptsd.va.gov>

A young girl with short dark hair, wearing a blue dress, stands barefoot in a cluttered outdoor area. She is looking towards a blue metal gate. The ground is dirt and littered with various items, including wooden chairs, a white bag, and a green plant. The scene is brightly lit, suggesting daylight.

Poglavlje B:

Dan I:

Dvodnevni program obuke za psihološku prvu pomoč deci



Dan I



Chris Stowers/ Panos for Save the Children

SESIJA 0

Dobrodošlica i registracija



Cilj: Napraviti atmosferu dobrodošlice i registrovati svakog učesnika.



Napomena za trenera: Postarajte se da:

- stignete bar 30 minuta pre vremena planiranog za početak prve sesije;
- organizujete prostor tako da učesnici sede u polukrugu ili u krugu;
- obezbedite vodu za piće u prostoriji u kojoj se održava radionica;
- postavite stikere, beležnice i olovke za svakog učesnika, zajedno sa flip čartom i markerima;
- svakom učesniku date fascikle sa materijalom za radionicu i bedž sa imenom;
- registrujete svakog učesnika po dolasku;
- se svi osećaju dobrodošlo;
- audio i video oprema za PowerPoint slajdove i animirane filmove funkcionišu.



SESIJA I

Uvod



Cilj: Predstaviti obuku učesnicima i uspostaviti osnovna pravila zajedničke obuke.



Aktivnosti: 1.1 Dobrodošlica i uvod. 1.2 Uvod u dnevni program. 1.3 Ciljevi. 1.4 Uzajamna očekivanja. 1.5 Predstavljanje „Save the Children“ (opciono).



Potrebni materijali: PowerPoint slajdovi 1-9. Primerci za sve „Materijal 3, prvi i drugi dan“, Politika očuvanja bezbednosti dece organizacije „Save the Children“. Flip čart i markeri.



Napomena za trenera: Aktivnost 1.5. Predstavljanje organizacije „Save the Children“ je potrebno samo ako učesnici nisu upoznati sa organizacijom Save the Children i njenim radom. Pre obuke, popunite PowerPoint slajd br. 9, koji opisuje šta organizacija „Save the Children“ radi u zemlji.

Ako uvodne vežbe nisu prikladne u ovom kontekstu, možete da izaberete druge uvodne vežbe.

AKTIVNOST

1.1 Dobrodošlica i uvod



Cilj: Pozdraviti učesnike i dati im mogućnost da se predstave.



Potrebni materijali: Materijali nisu potrebni.

UPUTSTVO: Pozdravite učesnike. Zamolite ih da zajedno sa vama formiraju krug, u kojem svako može da vidi svakoga.

Zakoračite u krug i predstavite se. Izgovorite svoje i ime organizacije za koju radite ili volontirate. Napravite korak unazad i zamolite sve prisutne da urade to isto, jedan po jedan.

Kada su se svi predstavili, objasnite im da će sad imati priliku da saznaju nešto jedni o drugima igrajući igru „Sunce uvek obasjava one koji...“ Ovu rečenicu možete da zamenite drugom, ako je primerenija.

Počnite igru objašnjenjem da kad učesnici čuju nešto što se odnosi na njih, treba da stanu u centar kruga. Ako se i sledeća stvar koju neko kaže takođe odnosi na njih, ostaju u centru kruga. Ako ne, vraćaju se na početnu poziciju.

Počnite igru sa:

“Sunce uvek obasjava one koji rade direktno sa decom.”

“Sunce uvek obasjava one koji imaju više od tri godine radnog iskustva.”

“Sunce uvek obasjava one koji su se susreli sa tužnim detetom.”

Zahtevajte da se učesnici smenjuju. Pošto su svi došli na red, završite aktivnost tražeći od učesnika da sednu na svoja mesta i da se pripreme za sledeću aktivnost.

AKTIVNOST 1.2 Uvod u dnevni program



Cilj: Upoznavanje sa dnevnim programom.



Potrebni materijali: PowerPoint slajdovi 1-3. Za sve učesnike „Materijal 1, prvi i drugi dan“ (Raspored obuke).

UPUTSTVO: Još jednom pozdravite učesnike i zahvalite im se što su se pridružili obuci za psihološku prvu pomoć deci. Osvrnite se na prethodnu aktivnost i naglasite činjenicu da je za sve prisutne zajedničko to da su ovdje da bi naučili kako da deci pruže psihološku prvu pomoć.

Objasnite: “Pružanje psihološke prve pomoći deci može da napravi veliku razliku u odnosu na to kako ona reaguju na krizni događaj, kako odmah, tako i na duže staze. Psihološka prva pomoć može da pomogne deci da se izbore i bolje prilagode kada se suoče sa velikim izazovima i promenama.”

„Danas i sutra, razgovaraćemo o tome šta je psihološka prva pomoć za decu, kome je namenjena i kako je pružate deci, njihovim roditeljima i starateljima.“

Pre prikazivanja slajdova 2 i 3, objasnite: „Ovde ste da biste učestvovali u dvodnevnom programu. Tokom ovog treninga, podeliću sa vama neke informacije koje su pripremljene unapred, ali ćemo svi učiti jedni od drugih kroz učestvovanje u grupnim aktivnostima i plenarnim diskusijama.“

“U ovom procesu, takođe ćete postati svesni svojih dilema i iskustava – oni mogu da utiču na vaš rad kao pomagača. Ne možete ignorisati svoje dileme i iskustva – morate ih priznati i baviti se njima. Važno je da budete fizički i emocionalno bezbedni tokom celokupnog vremena koje posvetite radu na pružanju psihološke prve pomoći deci.“

“Kao profesionalac i odgovorni pomagač, morate da identifikujete i sa supervizorima ili menadžerima prodiskutujete o svemu što bi moglo da ometa vašu sposobnost da ovaj posao radite na način koji je bezbedan za vas i za ljude kojima pokušavate da pomognete.“

Prođite kroz program sa učesnicima. Dodatne beleške priložene su uz svaki slajd:



Slajd 2: “Danas ćete naučiti šta je psihološka prva pomoć za decu. Detaljno ćemo govoriti o tome kojoj deci je potrebna ova vrsta podrške i kako da je pružite. Sutra ćemo provesti više vremena vežbajući veštine psihološke prve pomoći za decu.“

„Današnji trening sastoji se od šest sesija:

Na sesiji 1 upoznajete se sa programom obuke i sa onim o čemu se tu radi. Takođe ćemo diskutovati šta su naša uzajamna očekivanja. Ako neko od vas nije upoznat sa radom organizacije 'Save the Children', kratko ću vas upoznati sa organizacijom i reći vam šta radimo širom sveta.”

“Sesija 2 je posle pauze za kafu i čaj. U sesiji 2 istraživaćemo šta je psihološka prva pomoć za decu.”

“Tokom sesije 3, istraživaćemo kako deca u različitim uzrasnim grupama reaguju na krize i druge stresne događaje.”


„To nas vodi ka sesiji 4, koja je posle ručka. Tokom sesije 4, bliže ćemo videti kako da se

identifikuju deca i porodice kojima bi mogla da bude potrebna psihološka prva pomoć. Takođe ćemo ispitivati principe akcije psihološke prve pomoći za decu.“

„U sesiji 5, pogledaćemo kratak animirani film i iskoristiti ga kao polaznu tačku za diskusiju kako ostvariti prvi kontakt sa utučenim detetom i njegovim roditeljima ili starateljima.“

„Posle kratke pauze za kafu, završićemo prvi dan obuke sesijom 6, gde ćete primeniti ono što ste naučili tokom prvog dana, učestvujući u kratkim dramatizacijama u kojima ćete igrati različite uloge.“

„Sutra ćemo imati četiri sesije.“

 Slajd 3: “Tokom sesije 7, učićemo kako da komuniciramo sa decom i kako se komunikacija sa decom razlikuje od komunikacije sa odraslima.”

“Sesija 8 je posle pauze za kafu. Tokom sesije 8, fokusiraćemo se na potresenu decu i vežbaćemo kako da im pružimo podršku.”

“Posle ručka, tokom sesije 9, pogledaćemo kratak film o tome kako roditelji i staratelji emocionalno reaguju kada su potreseni i kako se to odražava na njihovu decu.”

“Sesija 10 je posle pauze. Tokom ove sesije, imaćete vremena da vežbate veštine psihološke prve pomoći koje ste stekli tokom obuke.”

Pitajte učesnike da li imaju pitanja u vezi sa programom obuke i odgovorite na njih.



AKTIVNOST 1.3 Specifični ciljevi



Cilj: Predstaviti ciljeve obuke.



Potrebni materijali: PowerPoint slajd 4.

UPUTSTVO: Pokažite slajd 4 i objasnite: “Ciljevi ove obuke su da vam pruži veštine i znanja kako biste mogli da pružite psihološku prvu pomoć deci u vanrednim situacijama ili deci koja su prošla kroz mučne događaje.”

“Takođe ćete naučiti kako da identifikujete decu koja su utučena, naučićete kako da komunicirate sa takvom decom, njihovim roditeljima i starateljima.”



Hedinn Halldorsson/Save the Children

AKTIVNOST 1.4 Uzajamna očekivanja



Cilj: Identifikovati i dogovoriti se o pravilima ponašanja, kako bi se podstaklo uzajamno poštovanje i poverenje među učesnicima.



Potrebni materijali: Flip čart i marker.

UPUTSTVO: Počnite tako što ćete objasniti da je važno da se svi, kao grupa, dogovorite kako ćete se ophoditi jedni prema drugima tokom obuke i da postignete dogovor o osnovnim pravilima i prihvatljivom ponašanju.

Zamolite učesnike da zajedno date ideje o osnovnim pravilima koja žele da uspostave. Ispišite ih na flip čartu pod naslovom „Osnovna pravila“.

Flip čart ostavite izložen u prostoriji u kojoj se odigrava obuka tokom celog njenog trajanja. Ako fundamentalna pravila, navedena niže, NE BUDU uključena, pitajte učesnike da li možete da dodate nekoliko svojih. Kako ih dopisujete, objasnite šta ona znače i zašto ih dodajete.

Objasnite: “Neka fundamentalna pravila moraju da se uključe da bismo uspostavili zabavno, bezbedno i inkluzivno okruženje za trening:

- Slušajte ostale učesnike i ne prekidajte ih dok govore.
- Šalite se, ali ne jedni na račun drugih.
- Svako ima pravo na mišljenje, čak i ako se ne slažete.
- Niko nije prinuđen da deli svoja osećanja ili mišljenje ako to ne želi.
- Molim vas da tražite dozvolu pre nego što fotografirate ili snimate.
- Na sve otkrivene informacije koje ukazuju da postoji rizik da dete ili neko drugi bude povređen, biće odgovoreno u skladu sa procedurama izveštavanja organizacije.
- Lične informacije podeljene tokom ove obuke ostaju poverljive.”

Naglasite pravilo poverljivosti rečima:

“Mesto održavanja obuke je lični bezbedni prostor. Stoga, ophodimo se jedni prema drugima sa ljubaznošću i uvažavanjem i tolerišimo različita mišljenja. To, takođe, znači da vam je dozvoljeno da kroz razgovor sa drugima podelite šta god želite, a da niko neće iznositi vaše lične i privatne stvari van prostora u kojem se održava obuka. Važno je da se svi složimo oko ovoga, jer ćemo se tako osećati bezbedno i prijatno u vezi sa deljenjem takvih informacija.”

Pitajte da li se svi slažu. Ako se svi ne slažu, pitajte zašto i nastavite da diskutujete o ovom pitanju i o tome koliko je važno da se svi složite oko toga, sve dok dogovor ne bude postignut.

Jednom kad su se svi saglasili sa osnovnim pravilima, pitajte učesnike koje bi trebalo da

budu posledice ako neko prekrši pravila. Na vama je da obezbedite da posledice budu prikladne i prihvatljive.

AKTIVNOST 1.5 Predstavljanje organizacije "Save the Children" (opciono)



Cilj: Ukratko učesnicima predstaviti organizaciju „Save the Children“ i ono čime se ona bavi.



Potrebni materijali: PowerPoint slajdovi 5-9. Za sve učesnike „Materijal 3, prvi i drugi dan“ (Politika očuvanja bezbednosti dece organizacije 'Save the Children')



Napomena za trenera: Ako su svi učesnici osoblje organizacije „Save the Children“, možete da izostavite ovu aktivnost.¹

Ako vreme dozvoli, možete da opišete procedure izveštavanja u „Save the Children“.

UPUTSTVO: Prikažite slajdove 5 do 9 i koristite dodatne beleške za govornike:

- 5** Slajd 5: „'Save the Children International' je globalni pokret za decu. Sastoji se od 30 organizacija-članica koje rade da donesu promene u životima dece u 120 zemalja. Spasavamo dečije živote, zagovaramo njihova prava i težimo da im pomognemo da ostvare svoje potencijale.”
- 6** Slajd 6: „'Save the Children' je organizacija sa 'dvostrukim mandatom', koja obezbeđuje usluge i zaštitu za decu, kako u kontekstu razvoja, tako i u kontekstu vanrednih situacija. Humanitarne krize čine decu još ranjivijom. Zato se naš rad odnosi na trenutnu i dugoročnu zaštitu dece od posledica vanrednih situacija. Povećanu pažnju posvećujemo, takođe, i urbanizaciji, jer su sigurnosne mreže često oslabljene kao posledica urbanog rasta.”
- 7** Slajd 7: „CPI je skraćenica za Inicijativu za zaštitu dece. Inicijativa za zaštitu dece jedna je od šest Globalnih inicijativa organizacije 'Save the Children', koje članice podržavaju i koriste.”

„Inicijativa za zaštitu dece stupila je na snagu u maju 2009. godine i svrha joj je da ojača pravo dece da budu zaštićena od zlostavljanja, zanemarivanja, eksploatacije i nasilja. Naša je ambicija da do 2015. godine uslugama kvalitetne preventivne i dopunske zaštite obuhvatimo 21 milion dece.”

„Psihološka prva pomoć (PPP) za decu jedan je od pristupa u okviru Inicijative za zaštitu dece. Psihološka prva pomoć doprineće prevenciji kratkoročnih i dugoročnih psiholoških problema posle traumatskih incidenata, negovanjem adaptivnog funkcionisanja i prevazilaženja teškoća.”

„Uprkos svom imenu, psihološka prva pomoć obuhvata i psihološku i socijalnu podršku.”

- 8** Slajd 8: „'Save the Children' nastoji da bude organizacija bezbedna za decu. Zato ćemo da uradimo sve što možemo da bismo obezbedili da iskustvo dece (i njihovih porodica) tokom saradnje sa našom organizacijom bude oslobođeno svih oblika zlostavljanja i eksploatacije. Naše odgovornosti su navedene u Politici očuvanja sigurnosti dece organizacije 'Save the Children': Pravila za bezbednost dece.²”

“Činimo sve što možemo da smanjimo rizik od toga da se nekom detetu naškodi i da osiguramo da su naše osoblje i saradnici provereni, a da su planovi i implementacija naših programa bezbedni za decu.”

“Svako ko predstavlja našu organizaciju u svakom trenutku mora se pridržavati najviših

¹ U skladu sa politikama za očuvanje sigurnosti dece i zaštite dece

² Save the Children (2012). Save the Children's Child Safeguarding Policy: Rules for Keeping Children Safe.


<http://resourcecentre.savethechildren.se/librar y/save-childrens-child-safeguarding-policy-rules-keeping-children-safe>

standarda ponašanja prema deci i njihovim porodicama. Svo osoblje i saradnici potpisuju Kodeks ponašanja.”

“Kad god bude postojala bojazan u vezi sa našim predstavnicima, oni će biti ispitani pošteno i fer, uz dužno poštovanje internih disciplinskih procedura i nacionalnih zakonskih procedura. Imamo proces izveštavanja i ljude koji su odgovorni za upravljanje svim vrstama bojazni i navoda. Njih često nazivamo kontakt tačke za 'Politiku očuvanja sigurnosti dece' ili 'Zaštitu dece'. Ohrabrujemo decu i odrasle koji koriste naše usluge da progovore i prijave sve sumnje koje eventualno imaju.

“Postoje, takođe, i procedure za zaštitu dece čija su prava ugrožena.”

“Odgovornost za primenu 'Politike očuvanja sigurnosti dece' ima odsek za ljudske resurse organizacije 'Save the Children International'. Međutim, svo osoblje u organizaciji odgovorno je za to da osigura da ne činimo štetu i da naši programi zaštite dece ne izlažu decu riziku.”

-  Prikažite slajd 9 i predstavite aktivnosti organizacije 'Save the Children' u datom kontekstu. Pitajte učesnike da li bi želeli nešto da dodaju i da li imaju pitanja. Odgovorite na njih i završite prvu sesiju obuke pauzom za čaj i kafu.

ZAGREVANJE: Olovka u boci



Cilj: Animirati grupu i podstaći timski duh.



Potrebni materijali: Prazna boca. Olovka ili mali, ravan štap. Predivo ili vrpca.



Napomena za trenera: Pripremite vežbu vezivanjem četiri duga komada prediva ili vrpce za olovku ili mali, ravan štap veličine olovke. Ova aktivnost predstavljaće veći izazov ako su vrpce dugačke. Aktivnost može da bude još teža ako vođa tima zatvori oči ili okrene leđa timu.

UPUTSTVO: Započnite aktivnost deljenjem grupe na četiri tima. Zamolite članove timova da stanu u četiri ugla prostora određenog za igru.

Objasnite: “Ova četiri tima predstavljaju sever, jug, istok i zapad. Ovo nije takmičenje, već vežba gde svi moraju da sarađuju da bi bili uspešni.”

Stavite praznu bocu u centar prostora. Tražite od svakog tima da izabere vođu. Dajte svakom vođi tima kraj po jedne vrpce vezane za olovku.

Objasnite: “Morate da sarađujete tako što ćete da povlačite vrpce jednakom snagom iz svakog ugla, kako biste ubacili olovku u bocu. Vođa tima drži vrpce, ali mu/joj nije dozvoljeno da se pomera sa mesta na kojem se nalazi. Članovi tima mogu da pomažu dajući vođi verbalna uputstva.”

Kad su vođe tima uspele da ubace olovku u bocu, tražite od timova da izaberu nove vođe i ponavljajte aktivnost sve dok ima vremena.

Zahvalite se učesnicima i podsetite ih da je saradnja sa drugima veoma važna ako želimo da uspemo u životu i da prevaziđemo izazove. Naglasite da je dobro igrati ovu igru sa starijom decom i mladima.



SESIJA 2

Šta je psihološka prva pomoć za decu?



Cilj: Upoznati učesnike sa psihološkom prvom pomoći za decu.



Aktivnosti: 2.1 Uvod u psihološku prvu pomoć za decu.



Potrebni materijali: PowerPoint slajdovi 10-18. Olovke i papir.

AKTIVNOST 2.1 Uvod u psihološku prvu pomoć za decu



Cilj: Upoznati učesnike sa psihološkom prvom pomoći za decu.



Potrebni materijali: PowerPoint slajdovi 10-18. Olovke i papir.

UPUTSTVO: Pitajte učesnike šta znaju o psihološkoj prvoj pomoći. Pošto je nekoliko ljudi odgovorilo, prikazite slajdove od broja 10 do broja 18, koristeći dodatne beleške za govornike:



Slajd 11: “Ova obuka zasniva se na publikaciji Psychological First Aid Field Operations Guide organizacije National Child Traumatic Stress Network³ i na Psychological first aid: Guide for field workers, koji je izradila Svetska zdravstvena organizacija (SZO), zajedno sa organizacijama ‘World Vision’ i ‘War Trauma Foundation’⁴.”

“Vodič SZO zasniva se na smernicama predstavljenim u Priručniku projekta Sphere: Humanitarian Charter i Minimum Standards in Humanitarian Response⁵ i Guidelines on Mental Health i Psychosocial support in Emergency settings⁶, Međuagencijskog stalnog komiteta (IASC-a).”

³ National Child Traumatic Stress Network – National Center for PTSD (2006). Psychological First Aid Field Operations Guide. 2nd Edition. <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/psychological-first-aid-field-operations-guide-2nd-edition>

⁴ WHO, World Vision i War Trauma Foundation (2011). Psychological first aid: Guide for field workers http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241548205_eng.pdf

⁵ The Sphere Project (2011). The Sphere Handbook: Humanitarian Charter i Minimum Standards in Humanitarian Response. [http:// www.sphereproject.org/handbook/](http://www.sphereproject.org/handbook/)

⁶ Inter-Agency Standing Committee (2007). IASC Guidelines on Mental Health i Psychosocial support in Emergency settings. [http:// www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf](http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf)

“U nedavno razrađenim minimalnim standardima za zaštitu dece u humanitarnim akcijama⁷, psihološka prva pomoć se pominje kao jedan indikator aktivnosti, naime: ‘Procenat sektora u humanitarnom odgovoru u kojima su radnici obučeni za pružanje psihološke prve pomoći.’”

12 Slajd 12: “SZO, ‘World Vision International’ i ‘War Trauma Foundation’ predstavljaju psihološku prvu pomoć kao „opis humanog, podržavajućeg odgovora drugom ljudskom biću koje pati i kojem treba podrška.”

13 Slajd 13: “Psihološka prva pomoć uključuje:

- pružanje praktične nege i podrške koja nije nametljiva;
- procenu potreba i problema;
- pomoć ljudima da pristupe osnovnim potrebama (na primer hrani i vodi, informacijama);
- tešenje ljudi i pomoć da se oseće smireno;
- pomoć ljudima da dobiju informacije, usluge i društvenu podršku;
- zaštitu ljudi od daljih povreda.”

“Sudeći po različitim studijama i po konsenzusu mnogih pomagača u kriznim situacijama⁸, psihološka prva pomoć uključuje faktore koji najviše pomažu dugoročnom oporavku ljudi.

Ovi faktori obuhvataju:

- osećaj sigurnosti, povezanosti sa drugima, smirenost i nadu;
- pristup socijalnoj, psihičkoj i emocionalnoj podršci;
- osećaj da mogu sami sebi da pomognu, kao pojedinci i kao zajednice.”

14 Slajd 14: Objasnite: “Psihološka prva pomoć nije:

- nešto što samo profesionalci mogu da pruže;
- profesionalno savetovanje;
- klinička ili psihijatrijska intervencija, mada može da bude deo dobre kliničke nege;
- psihološke informacije;
- zahtevanje od nekoga da analizira šta mu se dogodilo ili da događaje poređa vremenski;
- pritisak na ljude da vam ispričaju svoju priču;
- traženje od ljudi da govore kako se osećaju ili šta im se dogodilo.”

15 Slajd 15: “Psihološka prva pomoć za decu može biti pružena tokom vanredne situacije ili odmah posle kriznog događaja. Obuka za psihološku prvu pomoć za decu može da se radi kao deo hitnog odgovora ili kao deo aktivnosti izgradnje kapaciteta u područjima podložnim vanrednim situacijama. Isto tako, može da predstavlja pripremu osoblja za odgovor na krize u svetu.”

“Međutim, psihološka prva pomoć ne koristi se samo u vezi sa velikim vanrednim situacijama, kao što su cunami ili zemljotres. Može se koristiti i tokom ili posle krize koja pogađa malu grupu dece, kao što je požar u školi ili pljačka.”

“Osoblje organizacije ‘Save the Children’, partnerske organizacije i ostali profesionalci takođe mogu da pruže psihološku prvu pomoć deci kao prvu i neposrednu intervenciju u radu sa ranjivom decom, u kontekstu koji ne mora da bude vanredan, na primer, sa decom koja su bila seksualno ili fizički zlostavljana ili zapuštena, kao i sa decom u sukobu sa zakonom ili posle nesreća.”

Pre nego što pređete na slajd 16, pitajte učesnike: “Šta mislite, zašto smo razvili psihološku prvu pomoć specijalno za decu? Zašto deca prosto ne mogu da imaju dobrobit od psihološke prve pomoći za odrasle?”

⁷ Child Protection Working Group (CPWG) (2012). The Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Action Handbook page 98. <http://cpwg.net/minimum-standards/>

⁸ WHO, World Vision i War Trauma Foundation (2011). Psychological first aid: Guide for field workers http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241548205_eng.pdf



- 16 Slajd 16: “U kriznim događajima, deca reaguju i razmišljaju drugačije nego odrasli. Ona imaju specifične potrebe u skladu sa svojim uzrastom i ranjiva su spram štetnih efekata zbog svoje fizičke veličine, kao i zbog društvene i emocionalne povezanosti sa starateljima. Zato je deci potrebna psihološka prva pomoć razvijena specijalno za decu.”
- 17 Slajd 17: “Nije svoj deci potrebna psihološka prva pomoć. Kao i odrasli, neka deca se veoma dobro nose sa teškim iskustvima. Kasnije u toku dana istraživaćemo kako deca reaguju na stresne događaje i kako da identifikujemo decu koja su potresena i potrebna im je psihološka prva pomoć.”
- 18 Slajd 18: “U suštini, svi odrasli koji rade direktno sa decom mogu da pruže psihološku prvu pomoć. U ove odrasle spada osoblje za zaštitu organizacije ‘Save the Children’, partneri organizacije ‘Save the Children’ koji rade direktno sa decom, kao što su nastavnici, edukatori i socijalni radnici, kao i svi drugi koji rade na pružanju podrške deci u kriznim situacijama.”

Pitajte učesnike da li imaju komentare ili pitanja. Dajte im vremena za razmišljanje i odgovorite na pitanja pre nego što zaključite aktivnost.



Louise Dyring Mbaer/Save the Children

SESIJA 3

Dečije reakcije na krizu



Cilj: Uključiti učesnike u učenje o dečijim reakcijama na stresne događaje.



Aktivnosti: 3.1 Ogladni slučaj: Požar u školi.
3.2 Dečije reakcije na stresne događaje.



Potrebni materijali: Flip čartovi i marker. Olovke i papir. PowerPoint slajdovi 19-41.

AKTIVNOST 3.1 Ogladni slučaj: Požar u školi



Cilj: Diskutovati kako deca i njihovi staratelji reaguju na stresne događaje.



Potrebni materijali: Flip čartovi i markeri.

UPUTSTVO: Podelite učesnike na pet grupa. Obezbedite flip čart i markere za svaku grupu i predstavite im scenario:

“Upravo ste čuli da je u obližnjoj školi izbio požar. Reč je o školi sa decom svih uzrasta, od predškolaca do onih koji završavaju srednju školu. Mnogo ljudi je povređeno, a neka deca i odrasli su stradali. Vi i vaše kolege spremate se da krenete u pogođeni kraj. Kakve reakcije očekujete od ljudi koje ćete sretati? Diskutujte o tome kakvo ponašanje ljudi očekujete i koje emocije i osećanja će oni iskazati.”

Zamolite svaku grupu da se fokusira na jednog ili više konkretnih članova školske zajednice:

- Veoma mala deca (do 6 godina).
- Deca (od 7 do 12 godina).
- Tinejdžeri i adolescenti (od 13 do 18 godina).
- Roditelji.
- Školsko osoblje i nastavnici.

Zatražite da im polazna osnova bude ponašanje ljudi koje bi očekivali da vide u svojoj zajednici, tako da reakcije i ponašanja koja navedu budu relevantna za njihovu kulturu.

Dajte učesnicima oko deset minuta da prodiskutuju o očekivanim reakcijama grupe koja im je dodeljena, pre nego što ih ispišu na flip čartu. Posle deset minuta, zamolite grupe da naglas pročitaju svoju listu.

Zahvalite se učesnicima i dopustite im da postavljaju pitanja ili da prokomentarišu.

AKTIVNOST 3.2 Dečija reakcija na stresne događaje



Cilj: Naučiti više o dečijim reakcijama na stresne događaje.



Potrebni materijali: PowerPoint slajdovi 19-41.

UPUTSTVO: Pripremite se za prikazivanje slajdova od broja 19 do broja 41 rečima: "Tokom grupnog rada, istraživali smo kako deca i odrasli, kao i grupe dece različitog uzrasta, različito reaguju u kriznoj situaciji."

"Sledeća sesija će se fokusirati na nivo detetovog razvoja i uočene uobičajene reakcije među decom u vanrednim situacijama. Neke od njih su iste kao one koje ste vi naveli. Neke nam ovde možda neće biti relevantne za to kako ljudi reaguju i ponašaju se."

Na slajdovima 19-41 nalazi se mnogo informacija. Odvojite vreme da odgovorite sva pitanja koje učesnici postavljaju.

- 20** Slajd 20: "Postoje izvesne bojazni koje muče većinu dece svih uzrasta. Većina dece će pokazati znake straha od toga da će se događaj ponoviti i biće zabrinuta da će oni koje vole, ili oni sami, biti povređeni ili da će biti razdvojeni od najbližih. Većina dece, takođe, reaguje kad vide da je njihova zajednica uništena. Sva deca reaguju na odvajanje od roditelja, braće i sestara, a sve starosne grupe mogu da dožive promene u obrascu spavanja ili teškoće da zaspe, kao i plakanje."

"Budite svesni da potencijalno sva deca imaju ove misli, čak i ako ne pokazuju ili ne dele svoje misli i emocije. Deca ne postavljaju uvek pitanja o kojima razmišljaju. Možda štite svoje staratelje od bola. Možda su stidljiva. Možda nemaju kapaciteta da iskažu ove misli. Budite svesni neizgovorenih pitanja."

- 21** Slajd 21: "Kognitivni razvoj opisuje koju vrstu razvoja je dete dostiglo u smislu razmišljanja, komunikacije sa drugima i razumevanja sveta oko sebe."

"Dečiji kognitivni razvoj odražava se na to kako reaguju na krize i teška iskustva. Deca starosti do tri godine ne pričaju ili imaju ograničen rečnik, pa komuniciraju govorom tela. Ona malo ili nimalo ne razumeju vanrednu situaciju ili događaj. Utehu za njih predstavlja fizički kontakt."

"Mlađa deca reaguju na promene u svom najbližem okruženju. Mogu da reaguju na detalje i fragmente ponašanja ili jezika koje uoče, ali nemaju sposobnost da kontekstualizuju i organizuju svoja iskustva. Upamtite da čak i mala deca mogu da se sećaju uznemirujućeg događaja i da ga oponašaju u igri ili u ponašanju kasnije tokom života."

"Najveća pretnja detetu je da bude napušteno. Znate li zašto?"
Dozvolite učesnicima da diskutuju na ovu temu.

Zaključite diskusiju: "Deca potpuno zavise od onih koji ispunjavaju njihove osnovne potrebe, kao što su hrana, voda, toplota i zaštita. Ako su potpuno napuštena, pod rizikom su da umru, a rizik da budu povređena je veoma visok."

“Molim vas da imate na umu da, iako je fizička uteha veoma važna za decu, morate da budete veoma osetljivi i pažljivi ako dete loše reaguje ili vas odbija. Dete ne zna automatski da je sa vama bezbedno samo zato što ste im vi pružili ruku. Na primer, deca koja su ranije bila izložena nasilju ili zlostavljanju u sopstvenoj porodici, mogu da reaguju veoma intenzivnim emocijama ili da budu 'ukočena.’”

“Međutim, zlostavljana deca često prihvataju pomoć 'stranaca', kao što su ljudi koji pružaju psihološku prvu pomoć, tako da je naša odgovornost da obezbedimo da dete ne iskusi dalju nesreću. Zato, morate uvek da proverite svakoga ko pruža psihološku prvu pomoć deci.”

22 Pročitajte ogledni slučaj na slajdu 22 i objasnite: “Elina pokazuje da deca svih uzrasta, pa i veoma mala, mogu da imaju fizičke reakcije, kao i reakcije gde je incident blisko povezan sa lokacijom. U nekim slučajevima, ovo može da vodi ka ponašanju kojim se nešto izbegava.”

23 **24** Slajdovi 23 i 24: “Postoje neke uobičajene reakcije za decu uzrasta do tri godine:

- više se drže svojih roditelja;
- regresiraju u ponašanje karakteristično za mlađi uzrast od svog;
- nastaju promene u obrascima spavanja i ishrane;
- plaču više nego inače ili su razdražljiviji;
- plaše se stvari koje ih prethodno nisu plašile;
- pokazuju znake hiperaktivnosti i smanjene pažnje;
- menjaju im se navike u igri: igraju se manje, uopšte ne pokazuju interesovanje za igru ili se igraju samo kratko vreme, ponavljajući jednu te istu igru. Mogu da se igraju agresivno i na nasilni način;
- mogu da postanu zahtevnija nego ranije;
- mogu da budu veoma osetljiva na tuđe reakcije.”

“Stoga je važno da budemo svesni promena u ponašanju male dece.”

Zatražite od učesnika da formiraju grupe i da diskutuju o uobičajenim reakcijama koje su uočili kod dece uzrasta do tri godine.

Podelite zapažanja (ukupno 10 minuta).

25 Slajd 25: “Dete uzrasta od 4 do 6 godina govori, ali mu je razumevanje sveta usko, kao da se sve vrti oko detetovih ličnih iskustava. Dete ne razume posledice vanrednih situacija. Iako je preokupirano smrću, ne razume da se mrtve osobe više ne vraćaju.”

“Dete shvata svet kroz reakcije svojih roditelja, ali u isto vreme, ima živ unutrašnji život. Ponekad su granice između mašte i stvarnosti nejasne. Tipično je 'magično' ili maštovito razmišljanje. Dete može da misli da je ono uzrok događaja i da se vanredni događaj odigrao njegovom krivicom. Dete traži svrhu i razlog zbog čega se stvari dešavaju i ponekad samo 'popunjava praznine' sopstvenom maštom. Ovo nema veze sa laganjem. To je jednostavan način na koji deca uzrasta od 4 do 6 godina objašnjavaju i razumeju svet.”

“U ovom uzrastu, deca mogu da pamte mnoge detalje, ali ne po tačnom redosledu ili po tačnim mestima. Aktivno slušanje pomaže u razumevanju dečijih iskustava.”

26 Pokažite slajd 26 i pročitajte slučaj.

27 **28** Prikažite slajdove 27 i 28 i objasnite: “Deca reaguju na neposredne promene u svom okruženju, a naročito na to kako njihovi roditelji ili staratelji reaguju. Reagovaće kad vide da je njihova zajednica uništena, na gubitak i odvajanje od porodice i prijatelja. Neka deca reaguju burnije nego druga, jer će na njihove reakcije uticati prethodno životno iskustvo, uključujući zlostavljanje, zapostavljanje itd.”



“Deca uzrasta od 4 do 6 godina mogu da:

- počnu da se više drže roditelja ili drugih odraslih;
- regresiraju u ponašanje karakteristično za mlađi uzrast, kao što je sisanje palca;
- prestanu da govore;
- postanu neaktivna ili hiperaktivna;
- prestanu da se igraju ili da počnu iznova da ponavljaju istu igru;
- se osećaju uznemireno i zabrinuto da će se dogoditi loše stvari;
- imaju poremećaje spavanja, uključujući noćne more;
- promene način ishrane;
- lako postanu zbunjena;
- budu nesposobna da se koncentrišu;
- u nekim trenucima preuzimaju uloge odraslih;
- osećaju razdraženost.”

Pozovite učesnike da oforme grupe i da diskutuju o uobičajenim reakcijama dece uzrasta od 4 do 6 godina.

Podelite zapažanja (ukupno 10 minuta).

- 29** **30** Slajdovi 29 i 30: “Deca uzrasta od 7 do 12 godina su više, ali ne u potpunosti, sposobna da razmišljaju apstraktno i logično. Dublje razumeju povezanost između stvari, između uzroka i posledice, kao i rizika i ranjivosti. Interesuju ih konkretne činjenice i u potpunosti razumeju smrt i gubitak. Bore se sa promenama, raščlanjujući svet na dobro i loše, ispravno i pogrešno, nagradu i kaznu itd. I za njih je još uvek tipično povremeno 'magično' razmišljanje.

Pitajte učesnike: “Da li svi znate šta podrazumevamo pod 'logičnim razmišljanjem?’ ”

Dopustite diskusiju, a zatim objasnite:

“Logično razmišljanje’ je kada je dete, na primer, sposobno da razume uzrok i posledicu, da analizira informacije i iz njih izvuče zaključak.”

Objasnite: “Dete u predpubertetskom uzrastu može da bude preokupirano pravdom, počinje da pravi poređenja i razume da se porodice razlikuju prema životnim uslovima, tradiciji itd. Ono takođe može da razvije snažan osećaj krivice, kao što je pokazano u ovoj studiji slučaja.”

- 31** Prikažite slajd 31 i pročitajte studiju slučaja.

Pitajte učesnike da li imaju neke primere reakcije dece uzrasta od 7 do 12 godina.

- 32** **33** Pokažite slajdove 32 i 33: “Uobičajene reakcije na stresne događaje među decom uzrasta 7 do 12 godina su:
- promena nivoa njihovih fizičkih aktivnosti;
 - osećaju se i ponašaju konfuzno;
 - povlače se iz socijalnih kontakata;

- stalno repetitivno pričaju o događaju;
- nerado idu u školu;
- osećaju i iskazuju strah;
- doživljavaju negativan efekat na pamćenje, koncentraciju i pažnju;
- imaju poremećaje apetita i spavanja;
- pokazuju agresiju, razdraženost ili nemir;
- žale se na somatske simptome (fizički simptomi povezani sa emocionalnim stresom);
- zabrinutost za druge ugrožene ljude;
- okrivljuju sebe i imaju osećaj krivice.”

Pozovite učesnike da formiraju grupe i da diskutuju o uobičajenim reakcijama koje su zapazili kod dece uzrasta od 7 do 12 godina.

Podelite zapažanja (ukupno 10 minuta).

- 34** Slajd 34: “Tokom prelaznih tinejdžerskih godina, deca su često preokupirana željom da definišu sebe u odnosu na druge. Iako je dete još vezano za porodicu, vršnjaci igraju veoma važnu ulogu u društvenom životu deteta.”

“Kod tinejdžera raste razumevanje za tuđa gledišta, čak i ako se razlikuju od njihovih, a ozbilnost vanredne situacije razumeju i sa sopstvene, kao i sa pozicije drugih ljudi.”

“Tinejdžeri počinju da dobijaju jak osećaj odgovornosti za porodicu, a neki su već i hranitelji porodice. Krivica i sramota su takođe uobičajena osećanja tokom ovog perioda.”

- 35** Prikažite slajd 35 i pročitajte studiju slučaja.

- 36** **37** Prikažite slajdove 36 i 37: “Tinejdžeri često osećaju intenzivnu tugu. Osećaju nesigurnost ili krivicu i stid što nisu bili sposobni da pomognu onima koji su povređeni, a pokazuju i prekomernu brigu za druge pogođene osobe. Mogu da se povuku u sebe i da osećaju samosažaljenje, kao i da dožive promene u odnosima sa drugim ljudima.”

“Tinejdžeri takođe mogu da počnu sa rizičnim ponašanjem, da prihvate autodestruktivno ponašanje, da izbegavaju druge i da postanu agresivni. Doživljavaju velike promene u pogledu toga kako vide svet, što je praćeno osećajem beznadežnosti u odnosu na sadašnjost i na budućnost. Često počinju da prkose roditeljskom autoritetu, a u socijalizaciji se oslanjaju na vršnjake.”

Pozovite učesnike da formiraju grupe i da diskutuju o uobičajenim reakcijama koje su zapazili kod tinejdžera.

Podelite zapažanja (ukupno 10 minuta).

- 38** Zaključite sesiju pokazivanjem slajda 38. Objasnite: “Dečije reakcije takođe zavise od prethodnih iskustava, kao što su zlostavljanje, porodično nasilje i zanemarivanje.”

“Deca koja su dugotrajno izložena stresu mogu da se iskazuju na drugi način nego deca koja su bila u bezbednom okruženju u kojem su adekvatno negovana. Neka su uzdržanija, druga se iskazuju na načine koji su karakteristični za uzrast koji je mlađi ili stariji od njihovog. U isto vreme, deca sa smetnjama u razvoju mogu da imaju različite načine komunikacije, u zavisnosti od prirode smetnje. Budite pažljivi kad je reč o neverbalnoj komunikaciji i zapazite kada dete inicira kontakt.”

- 39** Prikažite slajd 39 i pitajte učesnike koja vrsta iskustava, po njihovom mišljenju, utiče na to kako deca reaguju na vanrednu situaciju.

Budite svesni da dete događaje razume drugačije nego odrasli.



Stefano Buonamico, Animator for Weblink



Ostavite vreme za predloge i diskusiju pre nego što pokažete slajdove 40 i 41 i pročitajte rezime uobičajenih iskustava koja utiču na ponašanje dece.

Objasnite: “Ovo je bila poslednja aktivnost u okviru sesije 3.”

Zahvalite se učesnicima na pažnji. Recite im da će posle ručka učiti o akcionim principima psihološke prve pomoći za decu i o inicijalnom kontaktu sa potresenim detetom.



Lars Hartman

SESIJA 4

Identifikacija dece kojoj je potrebna psihološka prva pomoć i akcioni principi psihološke prve pomoći



Cilj: Identifikovati decu pod rizikom od snažnih reakcija na stresne događaje i kojoj je potrebna psihološka prva pomoć.



Aktivnosti: 4.1 Identifikacija dece kojoj je potrebna psihološka prva pomoć
4.2. Akcioni principi psihološke prve pomoći.



Potrebni materijali: PowerPoint slajdovi 42-55. Primerici za sve učesnike „Materijal 4, prvi i drugi dan (Lista lokalnih resursa).

AKTIVNOST 4.1 Identifikacija dece kojoj je potrebna psihološka prva pomoć.



Cilj: Identifikovati decu i njihove porodice koje mogu da imaju korist od psihološke prve pomoći.



Potrebni materijali: PowerPoint slajdovi 42-48.



Napomena za trenera: Ova aktivnost uključuje razgovor učesnika sa osobom koja sedi pored nje/njega. Ako je broj učesnika neparan, formirajte grupe od po troje učesnika.

UPUTSTVO: Zatražite od učesnika da sednu u krug.

Objasnite: “Pre ručka smo diskutovali o nekim od uobičajenih reakcija različitih uzrasnih grupa dece na stresne događaje. Takođe smo se osvrnuli na faktore i iskustva koja utiču na to kako će deca da reaguju. Razgovarali smo o tome da ne reaguju sva deca na isti način i da neki reaguju burnije nego drugi, što znači da nije svoj deci potrebna ista vrsta podrške.”

“U ovoj sesiji istraživaćemo kako možemo da identifikujemo decu kojoj je potrebna psihološka prva pomoć neposredno po završetku događaja, kao i podrška u danima, nedeljama i mesecima koji slede.”

“Takođe ćete učiti o akcionim principima psihološke prve pomoći za decu, a razgovaraćemo i o sistemu upućivanja za decu kojoj je neophodna psihološka pomoć stručnija od one koju obezbeđujemo kroz psihološku prvu pomoć.”

“Ranije smo razgovarali o požaru u školi. Zamislite da ste tek stigli na mesto dešavanja. Ulazite u veliki šator u kome se nalazi pedesetak odraslih osoba i dece, od kojih su svi, na neki način, pogođeni požarom.”

“Koja su deca pod većim rizikom od negativnih reakcija na incident sa vatrom?”

Zamolite učesnike da se okrenu ka osobi sa njihove desne strane i da nekoliko minuta prodiskutuju o ovom pitanju.

43 Posle nekoliko minuta, pokažite i pročitajte slajd 43.

Zamolite učesnike da prodiskutuju sa osobom sa njihove leve strane: “Kako biste izabrali decu kojoj želite da priđete kako biste im pružili psihološku prvu pomoć odmah po završetku stresnog događaja?”

44 **45** Posle nekoliko minuta, pokažite i pročitajte slajdove 44 i 45. Pitajte učesnike da li nešto nedostaje kada ova dva slajda uporede sa svojom diskusijom.

46 Prikažite slajd 46 i pitajte: “A šta je sa reakcijama uslovljenim različitim kulturama?” Dopustite kratku diskusiju.

47 Slajd 47: “Roditelji i staratelji takođe reaguju na vanredne situacije i krize. Zna li za očigledne znake uzrujanosti kod roditelja i staratelja?”

48 Pustite ih da odgovore, a zatim pokažite slajd 48, ponovo pitajući učesnike da li u njihovoj kulturi postoji ponašanje koje nije na listi, a koje bi ukazivalo na potresenost odraslih osoba.

Objasnite: “Iskazivanje emocija prihvatljivo je u mnogim zapadnim zemljama, međutim, u nekim kulturama izražavanje emocija smatra se sramnim ili neprihvatljivim. Zato je važno da smo svesni da ne treba da primenjujemo samo ‘zapadnjački’ koncept koji ohrabruje pokazivanje emocija, suza, straha, ljutnje itd.”

Pitajte: “Možete li da navedete primere takvih razlika iz drugih kultura?” Dozvolite diskusiju.

Pitajte: “Šta je sa dečacima i devojčicama, muškarcima i ženama? Postoje li razlike u tome koje se emocije smatraju prihvatljivim?”

Dozvolite diskusiju.

Potražite decu koja izgledaju izgubljeno ili sa reakcijama ozbiljne potresenosti.



AKTIVNOST 4.2 Akcioni principi psihološke prve pomoći



Cilj: Upoznati učesnike sa tri glavna principa akcije koji su predstavljeni u smernicama SZO, 'World Vision International' i 'War Trauma Foundation', sa specifičnim fokusom na decu, njihove roditelje i staratelje.



Potrebni materijali: PowerPoint slajdovi 49-55. Za sve učesnike primerci „Materijal 4, prvi i drugi dan“ (Lista lokalnih resursa).



Napomena za trenera: Uoči ove aktivnosti treba da pronađete što više podataka o sistemu upućivanja i procedurama u okviru zajednice, kako biste o tome informisali učesnike. Poželjno je da za sve učesnike pripremite po primerak sa relevantnim informacijama, uključujući imena pojedinaca, organizacija ili javnih službi i napomenu kako ih kontaktirati.

UPUTSTVO: Objasnite: “Akcioni principi koje ću ovde prezentovati su isti oni koje je preporučila SZO u dokumentu Psychological first aid: Guide for field workers 9. Naš fokus će biti na tome kako možemo da pružimo podršku deci i njihovim roditeljima i starateljima.”

Prikažite i pročitajte slajdove od broja 49 do broja 52. Koristite dodatne beleške za govornike:



Slajd 49: “Postoje tri glavna principa akcije kojih se treba pridržavati prilikom pružanja psihološke prve pomoći deci i odraslima. To su GLEDAJ, SLUŠAJ i POVEŽI.”



Slajd 50: “Princip akcije GLEDAJ ima tri glavne komponente¹⁰.”

“Prva je proveriti bezbednost. Ovo uključuje svest i pažnju u vezi sa potencijalnim opasnostima u okruženju, kao što su sukobi, oštećeni putevi, nestabilne zgrade, vatra ili poplava.”

“Morate takođe da ispitajte da li je ugrožena vaša lična bezbednost. Ako osećate da nije bezbedno, morate da pronađete druge načine da pomognete deci.”

“Trebalo, takođe, da date sve od sebe da nađete bezbedno okruženje u kojem ćete komunicirati sa decom i starateljima koji su potreseni.”

“Druga stvar je da potražite decu čije su osnovne potrebe očigledne:

- Da li su neka deca ili njihove porodice teško povređeni i potrebna im je hitna medicinska pomoć?
- Da li je nekoj deci ili njihovim porodicama potrebno spasavanje, jer su, na primer, zaglavljani ili u neposrednoj opasnosti?
- Da li neka deca ili njihove porodice imaju očigledno hitne osnovne potrebe, kao što je zaštita od vremenskih prilika ili pocepana odeća?
- “Da li ima dece ili njihovih porodica kojima treba pomoć u smislu pristupa osnovnim uslugama i specijalna pažnja, kako bi bili zaštićeni od diskriminacije i nasilja?”

9 WHO (2011). Psychological first aid: Guide for field workers. http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.html

10 WHO (2011). Psychological first aid: Guide for field workers page 19. http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.html

“Budite svesni ljudi oko sebe koji mogu da pomognu. Znajte svoju ulogu i pokušajte da dobijete pomoć za decu i porodice kojima je potrebna specijalna pomoć ili koja imaju očigledne hitne osnovne potrebe. Uputite teško povređenu decu i njihove roditelje ili staratelje na medicinsko osoblje ili na druge osobe obučene za fizičku prvu pomoć.”

“Treća stvar je da potražite decu i roditelje ili staratelje koji pokazuju reakcije ozbiljne potresenosti”

“Ranije smo pričali o dečijoj reakciji na teške događaje ili nevolje. Na osnovu dečije reakcije, možete da odaberete decu i roditelje ili staratelje za koje mislite da bi imali koristi od psihološke prve pomoći za decu.”



Slajd 51: “Princip akcije SLUŠAJ takođe ima tri glavne komponente:

“Prva je da se pristupi deci i roditeljima ili starateljima kojima bi mogla da bude potrebna vaša podrška. Na narednoj sesiji naučićemo više o inicijalnom kontaktu sa potresenim detetom ili roditeljem ili starateljem.”

“Deo inicijalnog kontakta sa potresenim detetom i porodicom je postavljanje pitanja o njihovim potrebama i bojaznima. Međutim, imajte na umu da veoma potresenim ljudima može biti teško da jasno obrazlože šta im treba.

“Druga aktivnost u okviru ovog principa je da saslušate dete i roditelja ili staratelja i pomognete im da se osele smireno, tako što:

- ostajete blizu deteta i roditelja ili staratelja;
- slušate da li žele da govore o onome što se dogodilo;
- ne pritiskate nikoga da priča ako ne želi.”



Slajd 52: “Princip akcije POVEŽI ima četiri komponente:

“Prva je da se pomogne deci i roditeljima ili starateljima da definišu svoje osnovne i posebne potrebe kao što su:

- Osnovne potrebe: hrana, voda, sklonište i sanitarni čvor.
- Posebne potrebe: zdravstvena nega, odeća, šolje i flašice za hranjenje male dece itd.”

“Pokušajte da ih povežete sa mestima ili osobama koje mogu da im ispune ove potrebe.”

“Uvek propratite do kraja kad ste obećali podršku detetu i njegovim roditeljima ili starateljima.”

“Ovaj princip akcije pomoći će deci i roditeljima ili starateljima da se nose sa svojim problemima. Postoji mnogo načina da se ovo uradi i o njima ćemo više učiti sutra.”

“Takođe treba da obezbedite informacije. Jedan od najstrašnijih aspekata stresnih događaja su zabrinutost i bojazan za sopstvenu sigurnost i dobrobit, kao i drugih do kojih vam je stalo. Deca i njihovi roditelji ili staratelji će verovatno želeći informacije o:

- događaju;
- najmilijima ili drugima koji su pogođeni;
- sopstvenoj bezbednosti;
- svojim pravima;
- tome kako da pristupe uslugama i stvarima koje im trebaju.”

“Kako biste obezbedili što pouzdanije informacije, treba da:

- saznate gde mogu da se dobiju tačne informacije i kad i gde one mogu da se ažuriraju;
- pokušate da dobijete što je moguće više informacija pre nego što priđete ljudima nudeći podršku;
- pokušate da budete u toku sa stanjem krize, bezbednosnih pitanja, dostupnih usluga i toga gde se nalaze i u kakvom su stanju nestali i povređeni ljudi;

- se uverite da je ljudima rečeno šta se dešava i da su obavešteni o planovima za evakuaciju,
- preseljenje, ponovno otvaranje škola itd;
- ako su usluge dostupne (zdravstvene usluge, pronalaženje porodica, sklonište, distribucija hrane), uverite se da ljudi znaju za to i da mogu da im pristupe. Dajte ljudima podatke o uslugama ili ih direktno uputite.”

“Kad dajete informacije deci i njihovim porodicama, treba da objasnite ko je izvor informacija i koliko je pouzdan.

Kažite samo ono što znate – ne izmišljajte informacije i nemojte da umirujete ljude na osnovu netačnih podataka.

Neka vaše poruke budu jednostavne i tačne. Ponavljajte poruku da biste bili sigurni da ljudi čuju i razumeju informaciju.”

“Korisno je da informacije prenosite grupama pogođene dece i njihovim porodicama, tako da svi čuju istu poruku.”

“Obavestite decu i njihove porodice da li ćete nastaviti da ih obaveštavate o najnovijem razvoju situacije, uključujući gde i kad ćete to raditi.”

“Poslednja aktivnost koja spada u princip POVEŽI je povezivanje dece i njihovih porodica jednih sa drugima, i sa socijalnom podrškom.”

“Jedna od najvećih determinanti kako će se dete nositi sa stresnim događajem je da li je bilo odvojeno ili nije od roditelja ili staratelja, ili ih je izgubilo. Pomoći detetu da se ponovo spoji sa porodicom može da bude jedna od najvažnijih aktivnosti kada je u pitanju psihološka prva pomoć za decu.”

“Ako je dete samo, ako ne može da se spoji sa članovima porodice, pratite sve potrebne protokole kako biste se uverili da je dete povezano sa organizacijom ili osobom koja će da preuzme odgovornost za njega. Pratite smernice iz dokumenta Inter-Agency Principles on Unaccompanied and Separated Children.¹¹”

53 Slajd 53: “Većina dece se oporavi i pozitivno nosi sa izazovima sa kojima su se suočila tokom ili posle stresnog događaja ako se ponovo spoje sa roditeljima ili starateljima, ako su im ispunjene osnovne potrebe, ako se osećaju bezbedno i van opasnosti i ako dobiju podršku kao što je psihološka prva pomoć za decu.”

54 Slajd 54: “Međutim, uvek će biti dece koja se sa tim ne nose baš najbolje. Primeri dece kojoj može biti potrebna i dodatna profesionalna podrška i pomoć, uz psihološku prvu pomoć za decu, jesu ona deca koja su i dalje veoma utučena, koja pokazuju kontinuirane dramatične promene ličnosti i ponašanja, koja ne mogu da funkcionišu u svakodnevnom životu ili koja predstavljaju opasnost sama za sebe ili druge.”

55 Pokažite i pročitajte slajd 55.

Ostavite vreme za diskusiju pre nego što podelite dodatne informacije o sistemu upućivanja i informacije koje ste pripremili za ovu aktivnost.

Pitajte učesnike da li imaju pitanja i odgovorite na njih.

¹¹ Inter-Agency Standing Committee (2007). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial support in Emergency settings. http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf

Slušajte decu i pomozite im da se osećaju smireno.



Stefano Buonamico, Animator for Weblink

SESIJA 5

Inicijalni kontakt sa potresenim detetom



Cilj: Naučiti i diskutovati kako da ostvarite inicijalni kontakt sa potresenom decom i njihovim porodicama.



Aktivnosti: 5.1 Animirani film I. 5.2 Inicijalni kontakt sa potresenom decom.



Potrebni materijali: Animirani film I. PowerPoint slajdovi 56-65. Papir i olovke.

AKTIVNOST 5.1 Animirani film I



Cilj: Stimulisati učenje i diskusiju o uspostavljanju inicijalnog kontakta sa potresenom decom.



Potrebni materijali: Animirani film I. Papir i olovke.



Napomena za trenera: Da biste se upoznali sa filmom, pogledajte ga pre treninga.

Film traje samo minut i objašnjava principe akcije **GLEDAJ**, **SLUŠAJ**, **POVEŽI**.

Film je o potresenom detetu. Članica osoblja spazi šestogodišnjeg dečaka na štakama, koji se oslanja na desetogodišnju devojčicu koja izgleda izgubljeno i uplašeno, u blizini centra za evakuaciju (**GLEDAJ**). Članica osoblja im se smireno predstavlja. Teši decu i sluša njihove potrebe i strepnje (**SLUŠAJ**). Informiše decu bez pratnje odraslih o opcijama za njih i povezuje ih sa neposrednom podrškom (**POVEŽI**).

UPUTSTVO: Objasnite: “Sada ćete istražiti kako da komunicirate sa decom koja su potresena. Pogledaćemo kratak film, a onda ćemo da razgovaramo o onome što smo u njemu videli.”

Podelite učesnike u grupe. Podelite im papir i olovke. Zamolite učesnike da obrate pažnju na ponašanje različitih osoba u filmu i kako komuniciraju jedni sa drugima.

Prikažite animirani film I.

Kada se film završi, zamolite učesnike da diskutuju o onome što su videli, naročito u vezi sa ponašanjem i komunikacijom između likova u filmu.

Posle pet do deset minuta, zatražite od grupa da zajedno diskutuju.

Ako učesnici ne spomenu, pobrinite se da bude razmotreno sledeće:

- Kako se članica osoblja predstavlja i uspostavlja kontakt.
- Kako naizmenično poklanja pažnju dečaku i devojčici.
- Da li je dodirivanje prikladno u lokalnom kontekstu – ako jeste: kako i gde?
- Sposobnost članice osoblja da sasluša i ohrabri decu klimanjem glave i tako što dozvoljava da deca govore.
- Da li članica osoblja dopušta da je zbuni činjenica da je jedno dete na štakama?
- Da li film otvara bilo kakva kulturološka pitanja? Zahvalite se učesnicima na diskusiji.



David Bloomer/Save the Children

AKTIVNOST 5.2 Inicijalni kontakt sa potresenim detetom



Cilj: Predstaviti smernice za dobre načine prvog pristupa i komunikacije sa potresenom decom.



Potrebni materijali: PowerPoint slajdovi 56-65.

UPUTSTVO: Objasnite: “Diskutovaćemo o nekim savetima kako prići deci i njihovim porodicama prvi put i šta raditi prilikom tog prvog susreta.”

Predstavite slajdove od 56 do 65, koristeći dodatne beleške uz slajdove:

57 Slajd 57: “Zapamtite akcione principe koje smo naučili na prošloj sesiji: GLEDAJ, SLUŠAJ, POVEŽI. Treba da ih pratite od prvog kontakta sa decom i njihovim porodicama.”

58 Slajd 58: “Prilazak deci i porodicama je deo prvog akcionog principa, GLEDAJ.”

“Uvek započnite kontakt tako što ćete se predstaviti. Objasnite ko ste, šta radite, za koga radite i šta radite tu. Neka vaša objašnjenja budu jednostavna i ostavite prostor za pitanja.”

“Ponekad, najbolji način da priđete deci i njihovim porodicama je da im ponudite da ih uputite na neku praktičnu pomoć, kao što su hrana, voda i ćebad.”

Zamolite učesnike da se okrenu ka osobi sa njihove desne strane. Recite im da se smenjuju objašnjavajući šta rade u šatoru na poprištu požara, tako da ih i deca i njihovi roditelji ili staratelji razumeju, a da se pritom ne osećaju pod pritiskom ili zastrašeno.

59 Slajd 59: “Kad prilazite maloj deci, sedite pored njih ili čučnite, tako da ste na istom nivou. Time im prvi kontakt činite manje zastrašujućim.”

“Ako je primereno u vašoj kulturi, nežno dodirnite dete dok govorite, na primer, držite ga za ruku ili ga obgrlite ako sedite pored njega. To može da umiri dete koje je povređeno ili uplašeno.”

“Veoma, veoma je važno da posmatrate reakciju deteta, jer neka deca se ne osećaju prijatno u fizičkom kontaktu. Ako dete pokazuje bilo koju vrstu nelagode, prekinite fizički kontakt ili ga ograničite na lagani dodir rukom po ramenu ili ruci, ako se to detetu čini boljim.”

- 60** Slajd 60: “Uvek SLUŠAJTE. Prikupite što je moguće više informacija o situaciji dece i roditelja ili staratelja na pažljiv način. Upamtite da je vaša uloga da pomognete smanjenju potresenosti, asistencija u ispunjavanju tekućih potreba i obezbeđivanje emocionalne podrške, tako da ne treba da zalazite u detalje potresnih iskustava i gubitka.”

“Govorite polako i smireno. U nekim kulturama direktan kontakt očima nije prikladan. Ako je kulturološki prikladan, gledajte osobu sa kojom razgovarate, čak i ako komunicirate uz posredovanje prevodioca.”

- 61** Slajd 61: “Ako su roditelji ili staraoci prisutni, tražite im dozvolu pre nego što se direktno obratite detetu, kako biste im stavili do znanja da poštujete njihovu ulogu roditelja ili staratelja.”

Pitajte: “Kada se ovo pravilo ne primenjuje?” Pustite učesnike da razmisle i da odgovore. Objasnite: “Jedini izuzetak je kada sumnjate ili imate dokaz da su roditelji ili staratelji povredili ili zlostavljali decu, na primer kroz zapostavljanje, nasilje ili seksualno zlostavljanje ili kad dete nije u pratnji odrasle osobe i nema nikoga koga biste mogli da pitate za dozvolu.”

- 62** Slajd 62: “Strpljenje je važno. Ne prekidajte razgovore. Nemojte da pretpostavljate da će ljudi na vaše ponude odmah pozitivno odreagovati. Nejoj deci, roditeljima ili starateljima treba vremena da se osete bezbedno i da steknu poverenje u vas. Deca koja su zlostavljana ili koja su videla voljene osobe koje su drugi povredili mogu naročito da oklevaju da vam poveruju i da komuniciraju sa vama.”

Pitajte učesnike da li imaju neke primere. Dopustite diskusiju.

Objasnite: “Prihvatite osećanja besa, krivice i žalosti kod dece i odraslih. Za potresenu decu i odrasle važno je da ste sposobni da se nosite sa jakim emocijama. Ne govorite uzrujanim osobama kako bi trebalo da se osećaju, već umesto toga potvrdite njihova osećanja i recite im da ih razumete.”

Pitajte učesnike da li imaju neke primere. Dopustite diskusiju.

Objasnite: “Deci nećete ponuditi nadu tako što ćete im reći ‘sve će biti kao pre’, jer bi to bilo neistinito. Iskoristite priče o drugoj deci kako biste preneli poruku da se većina dece oporavi: ‘Znam dečaka tvojih godina. Imao je iskustvo slično tvom. Dugo vremena se puno bojao, ali sada je u redu.’ Pričajte o stvarima koje će se desiti u bliskoj budućnosti: ‘Sledeće nedelje, vratiću se da vidim kako si.’”

- 63** Slajd 63: “POVEŽI je treći princip akcije. Treba da identifikujete najneposrednije potrebe i da na njih odgovorite. Sa decom i roditeljima ili starateljima se dogovorite koje su to njihove najvažnije potrebe u tom trenutku. Najvažnije potrebe su obično veoma praktične: medicinska pomoć, čista voda, hrana i bezbedno mesto za spavanje.”

“Deci i roditeljima ili starateljima pružite pouzdane i iskrene informacije. Nemojte da nagađate ili pretpostavljate. Ako ne možete da odgovorite na njihova pitanja, potrudite se da pronađete informacije koje su im potrebne i objasnite da ćete dati sve od sebe da se što je pre moguće vratite sa novim informacijama.”

“Informacije koje dajete deci treba da budu konkretne i iznete u kratkim rečenicama. Ako niste sigurni da li su dete, njegovi roditelji ili staratelji razumeli informaciju, zamolite ih da ponove ono što ste im rekli. Ohrabrite ih da postavljaju pitanja ako nisu razumeli.”

“Ako su deca razdvojena od porodice, dajte sve od sebe da ih spojite, u skladu sa dokumentom Inter-Agency Principles on Unaccompanied and Separated Children¹². Takođe pogledajte u odeljku Materijal 4, prvi i drugi dan, deo pod nazivom ‘Lista lokalnih resursa.’ ”

64 Slajd 64: “Ako idete na teren u sklopu odgovora na vanrednu situaciju ili krizu van svog područja, ili radite sa izbeglicama iz drugih oblasti i zemalja, možda će vam trebati prevodilac. Ako imate opciju, izabrite prevodioca u kojeg imate poverenja. Takođe je od pomoći ako možete da nađete prevodioca koji zna kako da se ophodi prema deci na prirodan način i koji razume kulturološki kontekst iz kojeg dete dolazi. Idealno, pokušajte da nađete prevodioca koji je prošao obuku o zaštiti dece i učestvovanju dece.”

“Instruirajte prevodioca kako želite da komunicirate sa decom i njihovim porodicama. Postarajte se da prevodilac jasno razume svoju ulogu, uključujući njen opseg i ograničenja. Unapred prođite kroz pitanja i provežbajte ih. Potpišite kodeks ponašanja i izjavu o poverljivosti.”

“Ženski prevodilac je poželjniji kada razgovarate sa ženama i devojčicama o rodno osetljivim temama.”

“Ponekad morate da radite sa prevodiocima koji su rođaci ili članovi porodice. Budite oprezni, jer oni nisu nepristrasni i mogu da prevode u skladu sa sopstvenim potrebama. Posmatrajući prevodiocjev govor tela i facijalne izraze dok govore, možda ćete biti u stanju da zaključite da li on/ona zaista prevodi ono što osoba govori. Možete takođe da uporedite dužinu originalnog odgovora sa dužinom prevoda. ”

“Nemojte da kritikujete prevodioca, nego proverite stvari još jednom postavljajući ista pitanja na različite načine.”

“Kad radite sa prevodiocem, treba da zamolite dete da ispriča svoju priču kratkim rečenicama, kako bi prevodilac preveo sve od reči do reči. Ovo će vam pomoći da bolje razumete ono što dete iskazuje. Prevodite u ‘prvom licu’. Na primer, ako dete kaže: ‘Osećam se tužno’, prevodilac bi trebalo takođe da kaže: ‘Osećam se tužno’. Ako je kulturološki prihvatljivo, gledajte u dete tokom razgovora.”

“Prevodilac je vaš asistent, a vi treba da vodite tok razgovora.”

65 Slajd 65: “Kao što smo već govorili, neka deca su preživela zlostavljanje i mogu da se osećaju nesigurno da razgovaraju sa osobom suprotnog pola. Pitajte dete da li se oseća bezbedno dok priča sa vama. Dete se možda neće usuditi da iskreno odgovori, ali njegov govor tela i izraz lica će vam otkriti ako se oseća nelagodno.”

“U takvim situacijama, treba da razmotrite opciju da zamolite nekoga ko je istog pola kao dete da preuzme razgovor ili da bude prisutan dok vi razgovarate sa detetom.”

Zaokružite sesiju zahvaljujući učesnicima na pažnji.

¹² Inter-Agency Standing Committee (2007). IASC Guidelines on Mental Health i Psychosocial support in Emergency settings. http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf



SESIJA 6

Dramatizacija



Cilj: Utvrditi naučeno kroz dramatizaciju



Activités: 6.1 Dramatizacija.



Potrebni materijali: Olovka i papir.

AKTIVNOST 6.1 Dramatizacija



Cilj: Kroz dramatizaciju konsolidovati ono što su učesnici naučili tokom dana..



Potrebni materijali: Olovka i papir.



Napomena za trenera: Kako biste obezbedili da sve grupe imaju otprilike isto vreme za predstavljanje svoje dramatizacije i da ostane dovoljno vremena za komentare, izračunajte koliko je vremena preostalo i podelite ga jednako na broj grupa sa kojim radite.

UPUTSTVO: Objasnite: “Danas smo pričali na različite teme i naučili smo mnogo jedni od drugih. Kako bismo rekapitulirali ono što ste danas naučili i poboljšali vaše veštine pružanja psihološke prve pomoći deci, sledeći sat ćemo provesti izvodeći male dramatizacije u grupama.”

Podelite učesnike u grupe od četiri do pet osoba.

Objasnite: “Pre svega, svaka grupa treba da izabere osobu koja će da hvata beleške.”

“Zatim, u narednih pet minuta podelite jedni s drugima koje su to najvažnije stvari koje ste danas naučili. Nema tačnih i pogrešnih odgovora, jer različite osobe mogu da imaju različita mišljenja. Takođe, možete da se složite oko jednog ili više važnih stvari koje ste naučili. Osoba koja hvata beleške će takođe da učestvuje u diskusiji.”

“Tokom narednih 20 minuta, treba da diskutujete, isplanirate i uvežbate dramatizaciju. Svi iz grupe treba da učestvuju. Treba da predstavite scenario, prikazujući ono što je

vaša grupa prepoznala kao najvažnije stvari koje ste naučili. Svaka dramatizacija mora da prikaže situaciju u kojoj član osoblja ili volonter pruža psihološku prvu pomoć deci. Možete da uključite i roditelje ili staratelje.“

“Pronađite mesto u blizini na kojem možete da imate privatnost dok radite kao grupa. Molim vas da se vratite po isteku 20 minuta.”

Zamolite grupe da odigraju svoje dramatizacije pred svima. Posle svake od dramatizacija, pitajte publiku koje su važne poruke ovim prenete, po njihovom mišljenju. Kad publika da svoje komentare, dajte grupi koja je radila dramatizaciju nekoliko minuta da dopuni diskusiju svojim komentarima.

Ponovite ovo sa svakom grupom.

Kada su sve grupe završile, zahvalite im se na učešću.

PRVI DAN Sumiranje



Cilj: Zaokružiti prvi dan treninga i dati kratak opis aktivnosti za naredni dan.



Potrebni materijali: Lopta.

Zahvalite se učesnicima i recite im da ste svesni da su dobili puno informacija.

Objasnite da ćete sutra imati više praktičnih aktivnosti, gde će imati mogućnost da vežbaju različite komunikacijske veštine sa decom i da nauče kako da uteše decu i odrasle koji su potreseni.

Pitajte učesnike da li imaju pitanja i odgovorite na njih.

Zamolite jednog ili dva učesnika da pripreme aktivnosti za zagrevanje za sutra i za prekosutra, ako je treći dan uključen u istu obuku. Svaka od tih aktivnosti zagrevanja bi trebalo da traje oko 10 minuta.

Zamolite sve učesnike da stanu u krug. Objasnite da kada bacite loptu prema njima, treba da navedu jednu stvar koja je na njih ostavila utisak tokom treninga. To može da bude nešto što su naučili ili nešto o čemu su razmišljali u smislu svojih iskustava, veština ili znanja.

Kada osoba podeli sa drugima šta je imala, zamolite je da baci loptu nekom drugom ko još nista nije rekao. Pobrinite se da svi u krugu budu u dodiru sa loptom.

Pozdravite se sa učesnicima.





Poglavlje B:

Dan 2:

Dvodnevni program obuke za psihološku prvu pomoć deci



Dan 2



Dorrit Herrmann/Save the Children

SESIJA 7

Komunikacija sa decom



Cilj: Podstaći razmišljanje o tome kako se komunikacija sa decom razlikuje od komunikacije sa odraslima.



Aktivnosti: 7.1 Pozdravi raspoloženja. 7.2 Uvod u dan 2. 7.3 Rekapitulacija dana 1. 7.4 Komunikacija sa decom 1. 7.5 Komunikacija sa decom 2.



Potrebni materijali: Mali komad papira za svakog učesnika, sa ispisanim ili nacrtanim po jednim tipom raspoloženja, kao što su: sreća, tuga, bes, zabrinutost. Papir i olovke. Flip čartovi i markeri.



Napomena za trenera: Pre obuke, pobrinite se da se dobro informišete o mehanizmima izveštavanja, agencijama i procedurama u kontekstu teme o kojoj se govori.

AKTIVNOST 7.1 Pozdravi raspoloženja



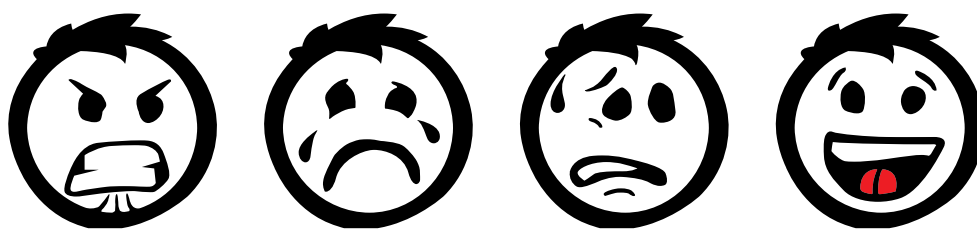
Cilj: Podići svest o tome kako raspoloženje i emocionalno stanje osobe utiču na inicijalni kontakt i komunikaciju sa drugom osobom.



Potrebni materijali: Mali komad papira za svakog učesnika, sa ispisanim po jednim raspoloženjem, kao što su: sreća, tuga, bes, zabrinutost.



Napomena za trenera: Pripremite komade papira unapred. Pobrinite se da ima dovoljno komada papira sa raspoloženjima za sve učesnike.



UPUTSTVO: Poželite učesnicima dobrodošlicu na drugi dan obuke za psihološku prvu pomoć za decu.

Svakom učesniku dajte po komad papira sa nacrtanim raspoloženjem. Objasnite da u narednih pet minuta učesnici treba da šetaju po sobi i pozdravljaju jedni druge na način koji kulturološki odgovara kontekstu i u skladu sa raspoloženjem navedenim na njihovom komadu papira.

Takođe, treba da razmene nekoliko reči o tome kako su, na primer: „Zdravo, kako si?“ „Zdravo, zabrinut sam za svoju bolesnu kćerku“. Posle ovog kratkog razgovora treba da nađu nekog drugog koga će pozdraviti i ponoviti razgovor.

Posle pet minuta, pozovite učesnike da sednu u krug ili u polukrug, tako da svi mogu da vide jedni druge.

Pitajte učesnike kako im izgleda ova aktivnost i šta su zapazili. Ako sami ne spomenu, istaknite da naše raspoloženje utiče i na to kako se osećamo kada komuniciramo sa drugima i na to kako drugi reaguju na nas.

AKTIVNOST 7.2 Uvod u drugi dan obuke



Cilj: Predstaviti dnevni program obuke.



Potrebni materijali: PowerPoint slajdovi 66-68

UPUTSTVO: Objasnite: “Aktivnost pozdravljanja, koju smo upravo imali, jasno je pokazala koliko naše emocionalno stanje i raspoloženje utiču na način na koji komuniciramo sa drugim ljudima.”

“Danas ćemo da poboljšamo načine na koje komuniciramo sa decom i roditeljima ili starateljima koji su potreseni. Imaćete vremena da vežbate komunikacijske veštine, tako da se osećate samouverenije u pružanju emocionalne podrške ljudima, naročito deci koja su potresena.”



68 Prođite kroz program sa učesnicima koristeći slajd 68 i dodatne beleške za govornika:

“Danas ćemo učiti i uvežbavati komunikacijske veštine potrebne za rad sa decom i njihovim roditeljima i starateljima kad su potreseni. To je važan deo pružanja psihološke prve pomoći deci. Završićemo današnju obuku aktivnošću koja će da sumira sve što smo naučili tokom ova dva dana.

“Nakon što rekapituliramo ono što smo naučili tokom jučerašnje obuke, počecemo da pričamo o tome kako se komunikacija sa decom razlikuje od komunikacije sa odraslima.”

“Posle pauze za kafu i čaj, tokom sesije 8 nastavićemo da se fokusiramo na komunikaciju sa potresenom decom. Bićete podstaknuti da vežbate kako da pružite emocionalnu podršku potresenom detetu.”

“Posle ručka, tokom sesije 9, istraživaćemo kako roditelji i staratelji emocionalno reaguju kad su potreseni i naučićemo veštine koje će nam pomoći da im pomognemo da se sa teškoćama nose na pozitivan način.”

“Tokom sesije 10 imaćemo više vremena da vežbamo komunikacijske veštine i utvrdićemo sve što smo naučili tokom ova dva dana, tako da sa obuke izađete sigurni u novostečeno znanje i veštine pružanja psihološke prve pomoći deci.”

Pitajte učesnike da li imaju komentare ili pitanja i odgovorite na njih.

AKTIVNOST 7.3 Rekapitulacija prvog dana



Cilj: Osvežiti ono što je naučeno tokom prethodnog dana obuke.

Recite učesnicima da biste želeli da vam pomognu da rekapitulirate ono što su naučili tokom prethodnog dana obuke. Spomenite glavnu temu sesije, a zatim pitajte ima li dobrovoljaca da rekapituliraju ono što je urađeno i naučeno tokom te sesije:

- Sesija 1: Uvod.
- Sesija 2: Šta je psihološka prva pomoć za decu?
- Sesija 3: Dečija reakcija na stresne događaje.
- Sesija 4: Identifikacija dece kojoj je potrebna psihološka prva pomoć i akcioni principi psihološke prve pomoći.
- Sesija 5: Inicijalni kontakt sa potresenim detetom.
- Sesija 6: Dramatizacija.

Zahvalite se učesnicima na doprinosu i sumirajte rečima:

“Juče smo istraživali šta je psihološka prva pomoć za decu. Naučili smo da psihološka prva pomoć za decu podrazumeva pružanje različitih vrsta podrške, u zavisnosti od potreba pogođene dece i njihovih porodica. Veoma važna vrsta podrške je emocionalna, a to je nešto na šta ćemo danas najviše da se fokusiramo.”

AKTIVNOST 7.4 Komunikacija sa decom I



Cilj: Razmisliti kako se komunikacija sa decom razlikuje od komunikacije sa odraslima.



Potrebni materijali: Papir i olovke. Flip čartovi i markeri.


UPUTSTVO: Podelite učesnike u grupe.

Zamolite grupe da diskutuju da li sa decom komuniciraju na isti način na koji komuniciraju sa odraslima. Podsetite učesnike da komunikacija nije samo govor, već i psihološka interakcija i ponašanje. Zatražite im da hvataju beleške tokom diskusije.

Posle oko 10 minuta, zamolite grupe da sa ostalima podele svoja zapažanja.

Ispišite suštinu odgovora na flip čartu. Na primer, ako neko kaže 'ne delimo svoju zabrinutost sa decom', možete to da skratite na 'selektivno deljenje'.

Zahvalite učesnicima na njihovom doprinosu.

 Napomena za trenera: Ako učesnici ne spomenu, pobrinite se da ih pitate o konceptu uzrasta i pola. Koja je njihova pretpostavka, u kom uzrastu dete može da ima korist od razgovora ili druge vrste komunikacijske podrške? Da li postoji razlika između dečaka i devojčica?

Pobrinite se da diskusija odražava lokalni kontekst detinjstva i dečije sposobnosti da razumeju i komuniciraju.

Važno je napomenuti da, iako postoje kulturološke razlike, postoji takođe i univerzalno znanje o dečijem razvoju i dečijim reakcijama:


- Deca najmlađeg uzrasta takođe reaguju, ali drugačije nego starija. Podsetite učesnike o onome što su učili prvog dana.
- Deca zapažaju više nego što mislimo. Opažaju govor, raspoloženje, promene i govor tela odraslih osoba.
- Deca ne moraju obavezno da postavljaju pitanja. Možda ne žele da uznemiravaju odrasle ili se plaše da će njihova pitanja biti odbačena.
- Ponekad treba da odgovorimo na pitanja o kojima deca verovatno razmišljaju, ali ne postavljaju.
- Deca svih uzrasta 'popunjavaju praznine'. Pokušavaju da pronađu smisao u situaciji.
- Ponekad je dečija mašta gora nego stvarnost.

Podelite priču o ovom slučaju: „U Kambodži, pljačkaši su napali porodicu 14-godišnjeg Čoja u njihovoj kući usred noći. Izvukli su roditelje iz kreveta i zapretili im oružjem. Roditelji su spavali u jednoj, a Čoj i njegov 12-godišnji brat u drugoj sobi.

Pljačkaši nisu pronašli Čoja i njegovog brata, koji su uspeli da se sakriju ispod kreveta. Niko nije bio povređen, ali je porodica izgubila ušteđevinu i bila je u strašnom šoku. Čoj je samo čuo zvuke, a nije video ništa, jer je bio ispod kreveta u svojoj sobi. Njegovi roditelji nisu dečacima ispričali pojedinosti napada kako ih ne bi uznemirili, ali je Čoj zamišljao da je majka silovana, a otac pretučen. Nije postavljao nikakva pitanja.“

Podsetite učesnike da čak i starija deca i odrasli imaju sklonost da 'popunjavaju praznine', naročito kad su izloženi ozbiljnim incidentima.

Neka učesnici diskutuju da li misle da je trebalo da roditelji Čoju ispričaju detalje ili nisu. Svrha je da pustite učesnike da diskutuju koje informacije su prikladne za decu različitog uzrasta.

 Napomena za trenera: Iz ove rasprava bi trebalo da proizađe percepcija o tome kada i koliko informacija bi deca trebalo da dobiju. Pobrinite se da detaljno ispitajte odgovore, kako biste ogolili stavove koji se kriju iza njih. Postarajte se da date povratnu informaciju da je za decu od koristi da dobiju činjenične informacije koje su prilagođene njihovom uzrastu. Ponekad su dečije fantazije gore nego stvarnost.





Hedinn Halldorsson/Save the Children

AKTIVNOST 7.5 Komunikacija sa decom 2



Cilj: Podstaći diskusiju o tome kako na najbolji mogući način komunicirati sa potresenom decom.



Potrebni materijali: Flip čart i marker.

UPUTSTVO: Zamolite troje ljudi da se dobrovoljno jave kako bi pripremili dramatizaciju.

Neka ostatak grupe radi aktivnost za zagrevanje, dok vi dajete uputstva dobrovoljcima:

“Likovi u dramatizaciji su 1) šestogodišnji dečak, 2) 14-godišnji dečak i 3) odrasla osoba koja želi da im pomogne. Odrasla osoba prilazi deci jer su potresena. Mlađe dete je nesumnjivo uznemireno i nekontrolisano plače, a starije je veoma ljuto i zbunjeno. Odrasla osoba pokušava da razgovara sa njima, ali ne može da se poveže ili komunicira sa decom, jer im se obraća kao da su odrasli, pokušavajući da im objasni na način odraslih osoba. Mlađe dete postaje sve uznemirenije, a starije sve ljuće. Odrasla osoba je nesumnjivo frustrirana i nesposobna da uspešno komunicira sa decom.”

Podstaknite tri dobrovoljca da odigraju ove uloge što je moguće vernije kontekstu, upotrebljavajući govor i ponašanje uobičajeno za grupu učesnika.

Završite aktivnost zagrevanja i pozovite troje dobrovoljaca da izvedu scenu.

Zamolite učesnike koji posmatraju scenu da prokomentarišu šta se dešava. Pitanja kojima možete da podstaknete diskusiju:

- Šta se dogodilo u ovoj sceni? Šta ste videli?
- Zašto pomagač nije mogao da se poveže sa decom?
- Šta je pomagač mogao da uradi drugačije da zadobije poverenje dece?

Na flip čartu napišite odgovor na pitanje „Šta je pomagač mogao da uradi drugačije da zadobije poverenje dece?” Osvrnućete se na njega u sledećoj aktivnosti.

Zahvalite se učesnicima na doprinosu i objasnite da ćete posle pauze za kafu obratiti više pažnje na to kako komunicirati sa potresenom decom, kao i da će svako imati priliku da vežba komunikaciju sa potresenom decom.



SESIJA 8

Potresena deca



Cilj: Diskutovati i vežbati kako se komunicira sa potresenom decom.



Aktivnosti: 8.1 Normalizacija i generalizacija. 8.2 Još predloga za komunikaciju sa potresenom decom. 8.3 Vežbanje komunikacije sa decom.



Potrebni materijali: Flip čart i markeri. Olovke i papir. Mekane igračke ili marama sa iscrtanim smajlijem. Slajdovi 69-79.

AKTIVNOST 8.1 Normalizacija i generalizacija



Cilj: Naučiti o normalizaciji i generalizaciji kao alatu za komunikaciju sa potresenom decom.



Potrebni materijali: Flip čart i olovka.

UPUTSTVO: Ispišite reči 'normalizacija' i 'generalizacija' na flip čartu. Objasnite da su normalizacija i generalizacija komunikacione tehnike koje obično daju jednako dobre rezultate i kod dece i kod odraslih.

Objasnite da normalizacija u ovom kontekstu ne znači da označavamo reakciju kao normalnu ili abnormalnu; to znači da uveravamo dete da je njegova reakcija uobičajena.

“Ključna stvar je da dete treba da zna da su njegove reakcije razumljive i ljudske. Deca mogu biti zbunjena svojim reakcijama i osećanjima i mogu da ne podele tu zbunjenost ni sa kim.”

“Recite detetu da je njegova reakcija vrlo uobičajena i da reakcije i osećanja ne znače da sa detetom nešto nije u redu, već da dete reaguje na neuobičajenu situaciju.”

“Postupajući tako, dete povezuje svoja i osećanja i reakcije drugih ljudi sa situacijom i razume da postoji razlog što se tako oseća i reaguje. To pomaže detetu da smanji osećaj da se svet okrenuo naglavačke i pruža mu nadu da veruje da stvari mogu ponovo da budu normalne.”

“Termin ‘validacija’ često se koristi u ovom kontekstu. Validacija je prepoznavanje i prihvatanje mišljenja, osećanja i ponašanja drugih ljudi kao razumljivih. Samovalidacija je prepoznavanje i prihvatanje sopstvenih misli, osećanja i ponašanja kao razumljivih. Prisustvom i razmišljanjem o onome što vam dete kaže, pomaganjem detetu da iskaže svoja osećanja i pokazivanjem da zaista razumete i prepoznajete ova osećanja, možete da pomognete detetu da validira svoje reakcije i osećanja.”

Podelite ovu studiju slučaja: “U Danskoj, osmogodišnja Malen je celog života gledala kako otac bije majku. Otkako je otac dve nedelje ranije ostao bez posla, situacija je postala još gora, a jednog dana bio je toliko nasilan da je majka završila u bolnici.”

“Malenina učiteljica znala je za ovaj slučaj zahvaljujući socijalnoj službi, ali Malen nije o tome pričala na času. Posle škole, Malen je rekla učiteljici: ‘Veoma sam umorna.’ Učiteljica je pitala: ‘Da li želiš da mi kažeš zašto si umorna?’ Malen je odgovorila: ‘Nisam dobro spavala.’ Učiteljica je rekla: ‘Da, znam da mnogi dečaci i devojčice ne spavaju dobro ako su tužni, ljuti ili zbunjeni zbog nečega, naročito ako se radi o nekome koga vole.’”

Objasnite: “Generalizacija je u vezi sa normalizacijom. Svrha generalizacije je da proširi perspektivu, kako bi obezbedila detetu da shvati da mnoga druga deca dele njegove reakcije. Detetu nije dovoljno da shvati da su njegove reakcije uobičajene i savršeno normalne u neuobičajenim situacijama. Važno je naglasiti da mnogi drugi dečaci i devojčice dele ista osećanja i reakcije. Ovo pomaže smanjenju osećaja izolovanosti i može da probudi nadu.”

“Možete, na primer, reći; ‘Znam mnogo dečaka i devojčica koji se osećaju kao ti. Neki od njih su tvoji vršnjaci, neki su stariji. Takođe, znam neku decu koja se sad osećaju mnogo bolje.’”

„Ili: ‘Znam devojčicu kojoj je mnogo bolje pošto je sa svojom majkom popričala o onome što je muči.’”

Recite učesnicima da takve priče mogu da se iskoriste za razgovor o tome kako dete može da se nosi sa situacijom, a da ne spominjete konkretan problem.

Ako vreme dozvoli, možete da zamolite učesnike da daju svoje primere.

AKTIVNOST 8.2 Dodatni predlozi za komunikaciju sa potresenom decom



Cilj: Dati učesnicima predloge, savete i tehnike komunikacije sa potresenim detetom.



Potrebni materijali: Mekana igračka ili marama sa iscrtanim smajlijem. Slajdovi 69-79.

UPUTSTVO: Objasnite: “Sad ću vam dati još predloga i tehnika koje možete da koristite u komunikaciji sa decom. Neki od ovih predloga su važni i za staratelje. Ovo ću elaborirati u sesiji 9. Takođe, imaćete mogućnost da uvećavate sopstvene komunikacijske veštine.”



Slajd 69: “Da li se sećate tri akciona principa koja smo juče naučili? Prvi je bio GLEDAJ. On podrazumeva identifikovanje potresene dece i porodica kojima je potrebna psihološka prva pomoć.”



“Kad su deca i njihovi roditelji ili staratelji veoma potreseni, prva korisna stvar koju možete da uradite je da im pomognete da se smire. Postoje brojni načini da se to uradi.”

“Prvo, pričajte nežno, polako i smireno. Pokušajte da sednete ili da čučnete kako biste razgovarali sa roditeljem ili detetom, tako da budete na istom nivou. Ako je to prikladno u vašoj kulturi, održavajte kontakt očima ili fizički kontakt, kao što je držanje roditelja ili deteta za ruku ili zagrljaj oko ramena.”

“Ako roditelj ili dete paniči ili izgleda dezorijentisano, pokušajte da ga ohrabrite da se fokusira na neuznemirujuće stvari u neposrednom okruženju. Na primer, pokušajte da im preusmerite pažnju na nešto što vidite ili čujete – sa roditeljem možete da komentarišete zvuk ili objekat u bliskom okruženju.”

“Pomozite roditelju ili detetu da smanji osećaj panike ili uznemirenosti zamolivši ih da se fokusiraju na disanje i podstaknite ih da dišu duboko i polako.”

70 Slajd 70: “Drugi akcioni princip je SLUŠAJ. Budite strpljivi i ostanite smireni kada pričate sa potresenom decom. Deci je potrebno vreme da steknu poverenje u nepoznatu osobu, naročito ako se plaše.”

“Aktivno slušajte:

- Obratite pažnju. Posmatrajte dete i izbegavajte ometanje ili prekidanje kad razgovarate sa detetom i njegovim starateljima.
- Klimanjem glavom, osmehom i izrazom lica pokažite da slušate. Svojim rečima ponovite ono što je dete reklo, kako biste bili sigurni da ste ga dobro razumeli.
- Ohrabrite dete da priča ako želi.
- Odgovorite na ono što vam dete kaže – bez osuđivanja.
- Posmatrajte neverbalne znake i odgovorite na njih ako je prikladno.
- I tišina je u redu.”

71 Slajd 71: “Aktivno slušanje pomaže validiranju deteta kao nekoga ko je važan i vredan slušanja. Kad obratite pažnju i pažljivo slušate bez osuđivanja, podižete detetovo samopoštovanje i samopouzdanje i time pomažete da se obnovi poverenje i smanji izolovanost.”

Pitajte učesnike da li neko može da da primer validacionog stila komunikacije.

Objasnite: “Aktivno slušanje takođe pomaže uspostavljanju uzajamnog razumevanja između pomagača i deteta, pomaže da se smanje pogrešne pretpostavke i da se dođe do važnih informacija. Aktivno slušanje podstiče osećaj jedinstva i unapređuje detetovu želju da saraduje.”


“Kad dete oseća da ga slušaju i razumeju, smanjuju se stres i tenzije. Aktivno slušanje poziva na dijalog, vodi ka otvorenosti i može da doprinese osećaju smirenosti.”

“Kada potvrdite detetove lične resurse i pomognete mu da razume da su ti lični resursi važni u svakodnevnom životu tokom i posle vanredne situacije, takođe pomažete detetu. Ohrabrite dete da preuzme inicijativu u rešavanju problema i prodiskutujte kako to može da se uradi.”

Pitajte učesnike da li neko može da navede primer. Ostavite vreme za razmišljanje i diskusiju.

Podelite ovaj primer: “Na Haitiju, petnaestogodišnja Maiti preživela je zemljotres 2010. godine jer se sakrila ispod stola. Maiti je pohađala časove smanjenja rizika od katastrofe i mogla je da upotrebi stečeno znanje. Pričajući sa Maiti i tešeći je, član tima za podršku dodatno je pojačao njenu snagu i resuse rečima: ‘Zahvaljujući svom znanju i tome što si bila spremna da brzo reaguješ, učinila si pravu stvar i spasila sebi život.’”

Objasnite: „Aktivno slušanje može takođe da pomogne unapređenju detetovog osećaja bezbednosti i tome da strah i beznadežnost zameni realnom i konstruktivnom verom u budućnost.”

 Slajdovi 72 i 73: “Postoji pet elemenata uključenih u aktivno slušanje.”

“‘Pažljivi fokus’ znači da ne govorite, već samo slušate. Ćutite i pustite dete da govori bez prekida. Koristite govor tela da pokažete da slušate i koncentrišete se na ono što dete govori. Blokirate bilo kakvo ometanje. Sedite s detetom u miran ugao. Isključite telefon ili bar zvono, ali ga svakako nemojte koristiti. Pružite detetu nepodeljenu pažnju.”


“Izbegavajte prekidanje, budite svesni sopstvenog govora tela i prikladnog govora tela u kulturološkom kontekstu. Ostvarite kontakt očima ako je to prikladno i u skladu sa kulturološkom praksom. Sedite ili stojte u položaju koji vas dovodi u isti nivo sa detetom. Budite svesni detetovog ličnog prostora, u zavisnosti od godina, pola i konteksta.”

“Možete da sa detetom sednete pod uglom, kako biste izbegli da budete potpuno okrenuti licem u lice.”

“Pobrinite se da dete zna da slušate – na primer, nemojte biti u iskušenju da koristite telefon tokom razgovora sa detetom.”

“Ako radite uz pomoć prevodioca, postarajte se da je prevodilac svestan značaja aktivnog slušanja i veoma precizan prilikom prevođenja.”

“Prepoznajte i kontrolišite sopstvene barijere i emocionalne okidače: ponekad određene teme, reči i situacije mogu da budu okidač za vaše lične emocije i barijere u slušanju. Ukoliko niste veoma svesni svoje uloge, to može da vodi ka osuđivanju i pozitivnim ili negativnim predrasudama.”

 Slajd 74: “Aktivno slušanje takođe podrazumeva parafraziranje. Kada ponavljate ključne reči koje je dete izgovorilo, pokazujete mu da ga slušate i da ste skoncentrisani na detetove informacije.”

“Ponašajte se kao ogledalo. Ne u mehaničkom ili ‘papagajskom’ smislu, već u smislu korišćenja iste vrste jezika koji dete koristi. To je jedan od načina na koji pokazujete da pažljivo slušate.”

“Radije opisujte ono što ste čuli, umesto da interpretirate. Recite, na primer: ‘Razumem šta govoriš’ i ‘Da li sam dobro shvatio/la?’ Kako biste odrazili opis osećanja, možete reći: ‘Zvuči kao da te je to iskustvo razljutilo. Da li je tako?’”



“Pazite na neverbalne kontradikcije u odnosu na ono što dete govori. Ako zapazite da detetov govor tela priča drugu priču, možete da proverite sa detetom da nešto niste pogrešno razumeli.”

- 75** Slajd 75: “Aktivno slušanje takođe uključuje i ohrabrivanje. Unesite toplinu i pozitivna osećanja kako u verbalnu, tako i u neverbalnu komunikaciju.”

“Verbalna i neverbalna komunikacija pomažu stvaranju otvorenosti i osećaju sigurnosti, što je presudno kada želite da izgradite poverenje. Na primer, ponovite poslednji deo poslednje detetove rečenice, kako biste ga ohrabрили da kaže više. Podignite ton glasa na kraju svojih rečenica tako da pomalo zvuči kao pitanje, kako biste ohrabрили dete da nastavi.”

“Dodirujte dete samo ako je to primereno kulturološkom kontekstu. U mnogim kulturama nije prikladno grliti dete. Čak i ako dete plače i uznemireno je, možda se neće osećati prijatno ako ga dodiruje nepoznata osoba. Možete, recimo, pokazati empatiju rečima: ‘Veoma mi je žao’. Saznajte šta je kulturološki prihvatljivo za to dete.”

Pitajte učesnike za njihova iskustva - kako u njihovom kontekstu treba da se priđe uznemirenom detetu.

- 76** Slajd 76: “Koristite takozvana ‘otvorena pitanja’. Ona često počinju sa ‘zašto’, ‘kada’, ‘gde’, ‘šta’ i ‘ko’. Otvorena pitanja su pitanja na koja obično ne može da se odgovori sa ‘da’ ili ‘ne’. Dete se ohrabruje da ispriča priču svojim rečima i iz sopstvene perspektive. Na primer, recite: ‘Gde si ti bio/la kada se to dogodilo?’”

“Ako detetova priča izgleda nekoherentno, zatražite pojašnjenje i postavite otvorena pitanja o tome šta se dogodilo, kao i o detetovim osećanjima i mislima. Neka dete zna da razumete njegovu priču kako bi osetilo da ga slušate i da pokušavate da ga razumete. Izbegavajte dublje zadiranje kad postavljate pitanja.”

“Istražite teme sa važnim informacijama o detetovoj perspektivi i iskustvu, sa pitanjima koja traže razjašnjavanje, kao što je: ‘Zanima me da čujem više o tome šta misliš o...’ ili ‘Da li kažeš da...? Da li misliš...?’”

- 77** Slajd 77: “Razmislite i sumirajte šta vam je dete reklo tokom razgovora. To pokazuje da ste slušali i da pokušavate da razumete. Takođe, potvrđujete da li ste ispravno razumeli.”

“S vremena na vreme identifikujte važne ključne stvari koje je dete iznelo. Naglasite i kombinujte ove ključne stvari sa ostalim detetovim razmišljanjima kako biste došli do uzajamnog razumevanja o onome što je rečeno, a tad izvucite sopstvene zaključke. Razvijanje ovakvog razumevanja i zajedničko zaključivanje mogu da pomognu detetu da bude spremno za pravljenje planova.”

“Na primer, možete da kažete: ‘Želeo/la bih da rezimiram ono što sam razumeo/la...’ ili ‘Dozvoli mi da ukratko ponovim ono što sam čuo/la...’, ‘Molim te me ispravi ako sam nešto ispustio/la...’“.



Slajd 78: “Kad komunicirate sa potresenom decom, zapamtite:

- Nemojte da dublje zadirete: tu ste da pomognete i da smanjite potresenost, ne da ispitujete do detalja šta se detetu dogodilo. Dublje zadiranje može da naškodi detetu u inicijalnoj fazi posle potresnog događaja. Vežbajte veštine slušanja i fokusirajte se na osnovne potrebe koje dete iskazuje.
- Budite osetljivi i fokusirani u komunikaciji sa decom.“

“Zapamtite: vaš mandat je prvenstveno da se fokusirate na dobrobit deteta. Iako to uključuje pomoć roditeljima i starateljima, pobrinite se da ste brižljivi u odnosu na potrebe deteta, koje mogu da se razlikuju od onih koje imaju roditelji ili staratelji.

“Prihvatite i podržite sve emocije koje dete iskazuje. Mada ne možete da sprečite dete da bude zabrinuto i uznemireno, možete mu pomoći da razume da su takve emocije uobičajene posle loših ili neočekivanih iskustava. Na primer, možete da kažete: ‘Vidim da si uplašen/a. Mnoga deca doživljavaju strah. To je vrlo uobičajeno.’“

“Ako dete negativno reaguje, recimo agresijom, validirajte detetove emocije i ohrabrite ga da se suoči sa tim osećajem na drugačiji način. Objasnite detetu da razumete njegovu ljutnju, ali mu i recite da neće pomoći da ispolji svoja osećanja. Na primer, možete da de-eskalirate potencijalni konflikt rečima: ‘U redu je da budeš ljut/a, ali te molim da ne udaraš druge kad si ljut/a. Tu sam da se brinem o tebi i da ti i tvoji prijatelji budete bezbedni.’“

“Neka deca fizički reaguju na traumatična iskustva. Ako se to dogodi, možete da objasnite: ‘Normalno je da telo reaguje kad si doživeo/la nešto strašno. Recimo, srce može brže da kuca, usta da se osuše ili ruke i noge da utrnu. Možeš da osećaš bol. Takođe, možeš da budeš umoran/na ili ljut/a’. Dete može biti manje zabrinuto ako razume da su telesne reakcije normalne.’“

“Ako znate da ćete se sresti i raditi sa decom, možete da ponesete olovke, papir ili nekoliko manjih igračaka – one mogu pomoći detetu da izrazi svoja osećanja na drugačiji način.’“

“Ponekad je deci, naročito mlađoj, zastrašujuće da pričaju sa nepoznatom osobom. Ako dete ne želi da direktno priča sa vama, pričajte sa detetom ‘kroz’ drugu osobu ili koristeći igračku. Ovo se naziva triangulacija, jer treća osoba ili predmet postaje deo konverzacije, a vas troje činite trougao. To je dobar, nepreteći način komunikacije sa decom koja vam još ne veruju.’“


“Kada se služite triangulacijom, i dalje treba da se prvenstveno obraćate detetu, kako bi ono osetilo da ste fokusirani na njega. Na primer, ako pitate dete koliko godina ima, a ono ćuti, možete da kažete: ‘Mogu li da pitam tvoju mamu?’ Ako dete klimne glavom, pitajte odraslu osobu.’“

“Da biste potvrdili da ste i dalje fokusirani na dete, ponovo ga pogledajte i recite: ‘Aha, imaš pet godina?’ Na kraju, i najstidljivije dete obično počne da priča ako se oseća sigurno, bezbedno i malo udaljeno od svojih emocija. Ako dete nije sa roditeljima ili starateljima, možete da upotrebite igračku, recimo plišanu, da biste napravili trougao.’“

Demonstrirajte šta podrazumevate pod triangulacijom stavljajući mekanu igračku ili maramu sa nacrtanim smajlijem na ruku i pretvarajući se da ona razgovara sa detetom. Možete da kažete: ‘Zdravo, ja se zovem XX. Kako se ti zoveš?’“

“Nastavite da koristite igračku u razgovoru sa detetom. Možete je koristiti za postavljanje pitanja, davanje komentara ili objašnjenja o generalizaciji i normalizaciji: ‘Mnogi dečaci i devojčice osećaju se kao ti kada im se dogodi ono što se tebi dogodilo. Tvoje reakcije su slične njihovim u istoj takvoj situaciji.’ Umirite dete govoreći da su njegova osećanja razumljiva.

“Starijoj deci i roditeljima ili starateljima možete da date pisane informacije o uobičajenim reakcijama na nenormalne situacije.”

 Slajd 79: “Poslednji akcioni princip je POVEŽI.”

“Povezivanje deteta sa porodicom mogla bi da bude jedna od prvih akcija koje preduzimate ako se dete nađe samo, iako je POVEŽI predstavljen kao poslednji akcioni princip. Ako ne možete da povežete dete sa njegovom porodicom, treba da ga povežete sa organizacijom ili vladinim sektorom koji može da se brine o detetu. U dokumentima Inter-Agency Guiding Principles on Unaccompanied and Separated Children¹ i UN Guidelines for the Alternative Care of Children² pronaći ćete smernice kako da to uradite.

“Pobrinite se da date detetu tačne informacije. Nemojte nagađati ili pretpostavljati. Jezik može da predstavlja barijeru za razumevanje. Ako niste sigurni u vezi sa situacijom, treba da objasnite da ćete se raspitati i da ćete detetu i njegovoj porodici dati najnovije informacije što je pre moguće. Nikad nemojte da dajete obećanja koja ne možete da ispunite. Nemojte biti u iskušenju da kažete da ćete se vratiti, ako je to malo verovatno.”

“Sa druge strane, nikad ne treba da obećavate poverljivost ako je u pitanju detetova bezbednost ili je pod rizikom da naudi sebi ili drugima.”

“Uložite svaki napor da pomognete deci i porodicama da ostvare pristup uslugama. Ove usluge mogu da se odnose na osnovne potrebe ili na specijalne medicinske ili psihološke usluge.”

AKTIVNOST 8.3 Vežbanje komunikacije sa potresenom decom



Cilj: Vežbanje komunikacije sa potresenom decom.



Potrebni materijali: Lutke iz lutkarskog pozorišta, mekane igračke ili marame sa iscrtanim smajlijem, tako da svaka grupa, ako želi, može da koristi po jednu.

UPUTSTVO: Zatražite od učesnika da se opet pridruže svojim grupama. Objasnite im da imaju jedan sat za vežbanje komunikacije sa potresenom decom.

Objasnite da će se smenjivati u ulozi pomagača, potresenog deteta i tima za razmišljanje. Dajte im instrukcije:

“Osoba koja igra potreseno dete može da odluči koliko godina ima i šta mu se dešava. On/a to treba da objasni pomagaču, kako bi mu dopustio/la da razume kontekst.”

“Pomagač mora da uspostavi inicijalni kontakt sa detetom i da mu obezbedi emocionalnu podršku, isprobavajući neke od komunikacionih veština o kojima ste do sada slušali.”

“Posle nekoliko minuta, pomagač će napraviti pauzu, dok tim razgovara između sebe o tome šta su upravo videli.

¹ Inter-Agency Standing Committee (2007). IASC Guidelines on Mental Health i Psychosocial support in Emergency settings. http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf

² UN Guidelines for the Alternative Care of Children (2010). <http://resourcecentre.savethechildren.se/library/united-nations-guidelines-alternative-care-children>

„Uloga tima za razmišljanje je da posmatra i razmišlja o tome šta se dešava između pomagača i deteta, posebno se fokusirajući na veštine i ponašanje pomagača. Oni su tu da pomognu pomagaču da unapredi svoje veštine pružanja emocionalne podrške, na način koji je pozitivan i konstruktivan, a ne negativan i osuđujući.“

“Ponovite ovaj proces dva puta za svaku osobu, tako da svako pokuša da pruži podršku, sluša tim za razmišljanje, pruži dodatnu podršku, a zatim poslušajte završne komentare tima.“

“Svaka grupa treba da odredi osobu koja će voditi računa o vremenu i da podeli sat tako da svako u grupi dobije podjednako vreme da uvežbava komunikacione veštine.”

Tokom sata vežbanja, trener treba da bude na raspolaganju za pitanja i da provodi vreme sa svakom grupom.

Kad se sat završi, svi se okupite.

Iskoristite preostalih 15 minuta da zamolite učesnike da se osvrnu na ovu aktivnost i na to šta su naučili o sopstvenim komunikacionim veštinama.

ZAGREVANJE Smanjeni čaršavi



Cilj: Podstaci komunikaciju i saradnju među učesnicima. Pokazati da možemo da prevaziđemo sve izazove kad radimo zajedno i kad tražimo pomoć. Neki zadaci nisu za samo jednu osobu.



Potrebni materijali: Jedno ili dva velika ćebeta ili čaršava na koje ljudi mogu da stanu.

Napomena za trenera: Ova aktivnost uključuje blizak fizički kontakt. Ako je primerenije, podelite učesnike na osnovu pola.

UPUTSTVO: Podelite učesnike u dve velike grupe. Učesnici treba da su bosi. Grupe mogu da se smenjuju ili da simultano učestvuju u aktivnosti ako imate dva čaršava ili ćebeta. Ako se smenjuju, zamolite grupu koja posmatra da objasni šta se, po njihovom mišljenju, dešavalo dok se druga grupa bavila izazovom.

Stavite čaršav ili ćebe na pod. Razmotrite koliko bi čaršav trebalo da bude veliki. Ako je grupa mala, presavijte čaršav. Pozovite sve učesnike da se izuju i da stanu na čaršav. Jednom kada stanu na čaršav, ne bi trebalo da imaju mnogo prostora da se kreću.

Objasnite da sada treba da okrenu čaršav ili ćebe licem nadole. Pod oko čaršava je otrovan, tako da ne smeju da siđu sa čaršava ili da dodirnu pod.

Obezbedite dovoljno vremena da razrade kako da to urade. Ako se zaglave, ohrabrite ih i recite im da mogu to da urade ako budu sarađivali. Recite im da će potrajati duže nego što su planirali, ali da je to moguće uraditi. Kada se aktivnost završi, pohvalite učesnike, zamolite ih da sednu u krug i pitajte:

- Zašto je ova aktivnost bila teška?
- Kako ste rešili izazov okretanja čaršava naopako? Da li je neko preuzeo ulogu vođe ili ste radili svi zajedno?
- Šta ste naučili iz ove aktivnosti?

Recite da je ova aktivnost dobar podsetnik na to kako stvari isprva mogu da izgledaju nemoguće, ali da je sve moguće kad sarađujemo.

Podrška roditeljima je važna za decu.



Stefano Buonamico, Animator for Webrink

SESIJA 9

Potreseni roditelji i staratelji



Cilj: Diskutovati i vežbati komunikaciju sa potresenim roditeljima i starateljima.



Aktivnosti: 9.1 Animirani film 2. 9.2 Reakcije roditelja i staratelja na mučan događaj. 9.3 Komunikacija sa roditeljima i starateljima.



Potrebni materijali: Animirani film 2. Flip čart i markeri. „Materijali 5, prvi i drugi dan (Saveti roditeljima)“. Papir i olovke.

AKTIVNOST 9.1 Animirani film 2



Cilj: Podstaći učenje i diskusiju o dobrim načinima da se priđe roditeljima i starateljima koji su potreseni i dati učesnicima predloge i smernice kako da komuniciraju sa potresenim roditeljima i starateljima.



Potrebni materijali: Animirani film 2. Flip čart i markeri. Papir i olovke.



Napomena za trenera: Uoči treninga, pogledajte kratak animirani film kako biste ga bolje razumeli. Traje samo minut. U filmu je reč o majci koja sedi sa bebom. Oboje izgledaju veoma potreseno. Član osoblja organizacije Save the Children opazi majku, prilazi joj i vodi je ka kampu Save the Children, gde joj osoblje pruža neposrednu podršku i stabilizuje njihovo stanje tešenjem, slušanjem, informisanjem i davanjem majci smernica kako bi mogla da podoji dete i brine se o njemu.

UPUTSTVO: Objasnite da će učesnici istraživati tehnike komunikacije sa potresenim roditeljima.

Objasnite: “Sada ćete pogledati kratak film, a onda ćete o njemu prodiskutovati u grupama. Dok gledate film, treba da obratite pažnju na ponašanje različitih likova u filmu i na to kako komuniciraju jedni sa drugima.”

Podstaknite učesnike da hvataju beleške.



Prikažite animirani film 2.

Zamolite učesnike da obrazuju grupe i da prodiskutuju o onome što su zapazili u filmu, naročito u vezi sa ponašanjem i komunikacijom koja se odvija između likova u filmu.

Posle pet do deset minuta, zamolite grupe da sa svima podele svoja zapažanja. Ispišite povratne informacije na flip čartu.

Dok daju svoje mišljenje, ohrabrite učesnike da prodiskutuju o razlikama između komunikacije u filmu i u lokalnom kontekstu. Može biti kulturoloških razlika.

Ako učesnici to ne spomenu, podsetite ih na aktivno slušanje, o kojem su učili u sesiji 8.

Spomenite da član osoblja u filmu predstavlja dobar primer principa **GLEDAJ-SLUŠAJ-POVEŽI**.

Objasnite: “Pošto se kratko predstavila, članica osoblja se uverila da je majka van opasnosti. Članica osoblja proverava da li je u redu da ostvari kontakt sa bebom – verbalno i neverbalno.”

Ako ima vremena, zamolite učesnike da demonstriraju ovo.

Objasnite: “Članica osoblja pruža fizičku utehu. Ovo je presudno, jer nije samo fizički: ona, takođe, pokazuje empatiju i brigu.”

Podsetite učesnike da Save the Children insistira na poštovanju kada je u pitanju pristup roditeljima.

Objasnite: “Ne moramo uvek da se slažemo sa roditeljima, ali treba da im uvek prenesemo poruku da ih poštujemo i da su oni najvažnije osobe u životu svoje dece. Ovaj pristup ima za cilj da osnaži roditelje. Savet u vezi sa tim šta raditi po pitanju reakcija na stres kod dece može da se pruži kad je to prikladno, a često je važna i priča o pozitivnoj disciplini.”

“Zapamtite da, u akutnoj situaciji, roditelj ili staratelj takođe mogu da budu u krizi. Nemojte se upuštati u duže diskusije. Budite precizni i jasni, a dužu diskusiju ostavite za kasnije. Akutna situacija nije trenutak za dugoročne dubokosežne promene.”

“Međutim, moramo da interвениšemo ako je dete u situaciji da bude povređeno.”

“Ne zaboravite da roditelji i staratelji nisu pasivni primaoci podrške, pa ih umirite i ponudite smernice, što može pomoći roditeljima i starateljima da se staraju i bolje komuniciraju sa svojom decom.”

“Takođe, zaštitite roditelje i staratelje, kao i decu, od medija, koji ponekad mogu da budu napadni.”

Svaki kontakt sa medijima treba da bude koordinisan sa osobom kojoj je u okviru tima poveren taj zadatak.”

Zahvalite se učesnicima i zaključite aktivnost.

AKTIVNOST 9.2 Reakcije roditelja i staratelja na potresenost



Cilj: Podstaći učesnike da razmisle kako se potreseni roditelji i staratelji osećaju i ponašaju i kako im pomoći da se sa situacijom nose na pozitivan način.



Potrebni materijali: Flip čart i markeri. „Materijali 5, prvi i drugi dan“.

UPUTSTVO: Zamolite dobrovoljca da na flip čartu ispiše sve ključne reči do kojih će se doći u predstojećoj diskusiji sa učesnicima. Možete da naslovite tri flip čarta: 'Ponašanje', 'Osećanja' i 'Kako pomoći'. Ovo je dobar način da ljudi nastave sa razgovorom i da ih sprečite da ponavljaju iste stvari. To je i vama dobar alat za sumiranje ključnih tačaka diskusije.

Pozovite učesnike da sednu u veliki krug. Zamolite ih da razmisle kako reaguju potreseni roditelji i staratelji.

Da biste podstakli diskusiju, pitajte:

- Kako možete da vidite kad su roditelji i staratelji potreseni? Koji tip ponašanja koji ukazuje potresenost odrasle osobe je uobičajen za oblast u kojoj vi živite?
- Šta mislite, koju vrstu osećanja i reakcija imaju roditelji i staratelji u kriznim situacijama? Dublje analizirajte odgovore učesnika da biste podstakli suštinsku diskusiju o ovoj temi. Na primer, ako neko kaže: 'Plaše se', pitajte: 'Čega se plaše?' ili 'Zbog čega mislite da se plaše?'
- Šta možete da uradite da pomognete roditeljima i starateljima da bolje izađu na kraj sa kriznom situacijom? Kako se ljudi u vašoj kulturi nose sa potresnim situacijama?

Ako učesnici to ne spomenu, dodajte da je jedan od najvažnijih načina pružanja pomoći deci – pružanje pomoći njihovim roditeljima ili starateljima, tako da mogu da vode računa o deci. Podelite Materijale 5, prvi i drugi dan. Prođite kroz savete. Podsetite učesnike da ima i drugih stvari koje mogu da urade kako bi podržali roditelje i staratelje, koje nisu na ovoj listi, ali mogu da budu prikladne u njihovoj kulturi.

AKTIVNOST 9.3 Komunikacija sa roditeljima i starateljima



Cilj: Vežbanje veština komunikacije sa potresenim roditeljima i starateljima.



Potrebni materijali: Materijali nisu potrebni.

UPUTSTVO: Zamolite učesnike da budu par sa osobom pored koje sede. Ako je broj učesnika neparan, napravite jednu grupu od tri osobe. Objasnite da će se u narednih 30 minuta smenjivati u vežbanju veština komunikacije sa potresenim roditeljima ili starateljima. Jedan od njih će biti potreseni roditelj ili staratelj, a drugi pomagač. Potreseni roditelj ili staratelj može da odluči šta se dogodilo sa porodicom i kako će da odreaguje. Međutim, potresenost koju oseća mora da na neki način bude povezana sa decom.

Učesnici treba da odvoje nekoliko minuta da jedni drugima daju povratne informacije. Povratne informacije potresenog roditelja treba da se fokusiraju na to da li je podrška bila od koristi. Pomagač treba da se fokusira na to kako izgleda pružati pomoć.

Podstaknite grupe da sede razdvojeno kako bi imali privatnost dok vežbaju.

Posle 30 minuta, zamolite učesnike da se vrate u krug.

Posvetite preostalih deset minuta tome da učesnici daju povratne informacije o tome šta su naučili tokom ove sesije.



Jensen Walker/Getty Images for Save

SESIJA 10

Uvežbavanje psihološke prve pomoći



Cilj: Konsolidacija dvodnevne obuke za psihološku prvu pomoć deci.



Potrebni materijali: Flip čartovi i markeri za svaku grupu. Primerci evaluacionog formulara iz dijela „Dodatak 3, treći dan“. „Dodatak 3, prvi i drugi dan (Šablon za sertifikat).“

UPUTSTVO: Pozovite učesnike da se pridruže svojim grupama.

Objasnite: “Veći deo dana proveli smo ispitujući i vežbajući komunikacione veštine koje su veoma važne prilikom pružanja emocionalne podrške deci i njihovim roditeljima ili starateljima kad su potreseni. Zapamtite, međutim, da pružanje psihološke prve pomoći uključuje više od utehe i davanja emocionalne podrške.”

“Ono takođe uključuje procenu i ispunjavanje osnovnih potreba, povezivanje dece i njihovih porodica sa onima koji dalje mogu da im pomognu, obezbeđivanje toga da su deca sigurna i zaštićena i tome slično.”

“U ovoj završnoj aktivnosti, imaćete mogućnost da konsolidujete ono što ste naučili i da podelite sa drugima šta je najvažnije što ste naučili.”

Objasnite da svaka grupa treba da pripremi dramtizaciju u kojoj će biti obuhvaćeno sve što su učesnici naučili o psihološkoj prvoj pomoći za decu. Podstaknite grupe da izaberu jednu osobu koja će biti narator i koja će da pomogne da se naglase najvažnije naučene lekcije.

Dramatizacija treba da simulira kriznu situaciju koja može da se dogodi u ovoj oblasti i treba da pokaže proces pružanja psihološke prve pomoći deci.

Podsetite grupe da ne postoji 'tačno' ili 'netačno' i da smo svi iz obuke izvukli različite pouke.

Predložite da učesnici provedu prvih 10 do 15 minuta razgovarajući jedni sa drugima i koristeći svoje materijale i beleške da bi rekapitulirali ono što su naučili. Zatim će dobiti oko 15 minuta da isprobaju svoje uloge i naraciju.

Posle 30 minuta, zamolite grupe da izvedu svoju dramaturgiju pred svima. Podstaknite učesnike koji posmatraju da daju kratke povratne informacije posle svake od dramaturgija.

Zahvalite se učesnicima i recite im da je vreme za zaokruživanje i evaluaciju.

ZAOKRUŽIVANJE i evaluacija



Cilj: Zaokružiti dvodnevnu obuku psihološke prve pomoći deci.



Potrebni materijali: Primerak evaluacionog formulara za svakog učesnika (Dodatak 5, treći dan). Sertifikati o učešću na obuci za sve učesnike.



Napomena za trenera: Pripremite sertifikate pre obuke. Uzorak sertifikata se nalazi u delu Dodatak 3, prvi i drugi dan.

Zahvalite se učesnicima na učešću i objasnite da su došli do kraja dvodnevnog programa obuke.

Pitajte učesnike da li imaju neke komentare ili pitanja i odgovorite na njih. Odvojite vreme za razmišljanje i povratne informacije.

Podelite evaluacione formulare i ostavite vreme za njihovo popunjavanje. Ohrabrite ljude da budu iskreni i objasnite da će to pomoći unapređenju predstojećih sesija obuke.

Napravite malu ceremoniju podele sertifikata prilikom koje se rukujete - ako je kulturološki prihvatljivo – zahvaljujete se i pozdravljate sa svakim učesnikom.

Louise Dyrting Mbae/Save the Children





Poglavlje C:

Jednodnevni program obuke za osoblje o savladavanju stresa



Bilo da ste kao humanitarni radnik uključeni u pružanje odgovora u vanrednim situacijama ili da radite u programu pružanja dugoročne pomoći ili nekim drugim kriznim situacijama koje pogađaju decu, radite pod teškim uslovima, pa tako i sami možete biti pogođeni katastrofama ili kriznim događajima. Kada radite s decom i starateljima u kriznim situacijama, morate očekivati da će vas to dotaći, pogoditi i opteretiti, a susret sa ozbiljno potresenom decom i starateljima može i kod vas izazvati anksioznost.

Uobičajeno je da osoblje koje radi sa decom i starateljima u situacijama katastrofa ili kriza proživljava snažne emocije i reakcije. Možda vas preplavi osećanje beznađa, ljutnje, besa ili krivice ili osećaj da ste izgubili kontrolu ili strpljenje. Možda ćete sebe kriviti što niste u stanju da zadovoljite potrebe i ispunite očekivanja dece i drugih ljudi. Stepen vašeg stresa će u takvim uslovima rasti, zbog čega vam preči opasnost od prekomernog stresa ili "sagorevanja".

Da biste sprečili da takva osećanja i reakcije negativno utiču na vaš rad ili da vas navedu da zanemarite sopstvenu bezbednost, društvene i fizičke potrebe, važno je prepoznati značaj izlaženja na kraj sa stresom u humanitarnom radu.

Ovaj, treći dan radionice iz Priručnika za obuku iz pružanja psihološke prve pomoći za osobe koje rade s decom posvećen je, dakle, temi upravljanja stresom kod osoblja.



Napomene za trenera: Dve sesije koje počinju nakon ručka treba započeti 15-minutnim učenjem i uvežbavanjem aktivnosti praktičnog ili fizičkog opuštanja, odnosno oslobađanja od stresa. Učesnici će se osećati samouvereno jer ste im dali priliku da svoje kolege nauče nešto novo. Na početku dana, u uvodnoj sesiji, pozovite dvoje dobrovoljaca da svoje kolege u dva intervala od po 15 minuta poduče nekoj veštini ili aktivnosti koja pomaže kod smanjenja stresa. Tu bi aktivnost trebalo da pokažu, a potom da se učesnicima ostavi dovoljno vremena za uvežbavanje.

Ako je učesnicima neugodno da rade tu aktivnost, možete izabrati neku iz male zbirke aktivnosti koja se nalazi u Materijalu 8, treći dan. Upoznajte se sa ovim tehnikama pre obuke kako biste znali koju ćete aktivnost predložiti, ako bude potrebno.

Sesija 0 je uvrštena u slučaju da treći dan obuke nije realizovan kao nastavak prvog i drugog dana obuke o psihološkoj prvoj pomoći za decu. Ukoliko su se učesnici registrovali i ako ste se već pripremili za celu trodnevnu obuku, Sesiju 0 možete preskočiti.

Ovo poglavlje sadrži priručnik za obuku i odnosi se na raspored iz dela 2.1, kao i na Materijale I, treći dan.



SESIJA 0

Dobrodošlica i registracija



Cilj: Stvoriti atmosferu dobrodošlice i registrovati sve učesnike.



Napomena za trenera: Pobrinite se da:

- dođete bar 30 minuta pre početka prve sesije.
- organizujete prostor i stolice za učesnike poredate u polukrug ili u krug.
- obezbedite da u prostoriji bude sveže vode.
- za sve učesnike obezbedite stikere, beležnice i olovke, flip čart i markere.
- svakom učesniku date fasciklu s materijalima za radionicu i nalepnicu s imenom.
- registrujete svakog učesnika po dolasku.
- se svi osećaju dobrodošlo.
- audio-vizuelna oprema neophodna za PowerPoint prezentacije radi.



Hamah Reichardt/Save the Children

SESIJA I

Uvod: Šta je stres?



Cilj: Upoznati učesnike sa programom radionice.



Aktivnosti: 1.1 Dobrodošlica i uvod. 1.2 Šta je stres?



Potrebni materijali: Flip čart i markeri. Listovi papira ili stikeri. Slajdovi od 1 do 7. Slika vage, prave ili neke koju ste sami napravili. Za instrukcije, pogledajte „Dodatak 1, treći dan“. „Materijal 4, treći dan (Izvori stresa)“.



Napomena za trenera: Ovo je treći dan trodnevnog programa obuke o psihološkoj prvoj pomoći za decu. Današnji program će se fokusirati na upravljanje stresom kod osoblja.

Današnji program se takođe može koristiti kao samostalna, jednodnevna obuka za unapređenje znanja osoblja o tome kako se nositi sa stresom s kojim se suočavaju prilikom pružanja humanitarne pomoći žrtvama u situacijama katastrofa i ugroženoj deci i starateljima u kriznim situacijama.

AKTIVNOST 1.1 Dobrodošlica i uvod



Cilj: Poželeti učesnicima dobrodošlicu na treći dan obuke (ili na obuku, ako je reč o samostalnom događaju) i predstaviti program i ciljeve za taj dan radionice. Istražiti šta sve prouzrokuje stres u radnom okruženju učesnika.



Potrebni materijali: Flip čart i markeri. Slajdovi od 1 do 4.

UPUTSTVO: Poželeti učesnicima dobrodošlicu na jednodnevnu radionicu za osoblje o upravljanju stresom.

Podeliti učesnike u grupe i tražiti da ostanu u tim grupama ostatak dana.

Objasniti: „Pomaganje deci i porodicama koje su prošle kroz teška iskustva može biti nešto što vas ispunjava zadovoljstvom. Međutim, to takođe može biti i veliki izazov. Teško je gledati ljude koji pate i tuguju zbog gubitka svojih voljenih ili koji se plaše za svoju budućnost.”

„U ovom poslu srećete decu i odrasle obuzete različitim emocijama kao što su, između ostalog, tuga, zbunjenost, ljutnja, osećanje krivice i strah. Ono što za vas može da bude izazov jesu dugo radno vreme, manjak sna, rad tokom cele sedmice, višesedmična odvojenost od sopstvene porodice ili neki drugi izazovi u radu. Kriza na koju pokušavate da odgovorite može takođe da utiče na vas i vašu porodicu, zbog čega je pomaganje i lično i emocionalno iskustvo.”

„Pritom, svi vi imate svoje probleme i iskustva koja se ne mogu tek tako ignorisati. Njih treba biti svestan i na njima treba raditi. Važno je da u svakom trenutku budete fizički i emocionalno bezbedni. Kao profesionalan i odgovoran pomagač, morate da prepoznatei sa svojim pretpostavljenim razmotrite sve što bi moglo da umani vašu sposobnost da posao radite na način koji je bezbedan i po vas i po one kojima pokušavate da pomognete.”

„Iako su menadžeri i vođe tima odgovorni da se u ime organizacije brinu za svoje ljude na terenu i da im obezbede uslove i prostor za debriefing, vi ste takođe odgovorni da vodite računa o svom zdravlju i bezbednosti.”

„Stres zbog rada u vanrednim situacijama je sasvim normalna pojava, ali ako taj stres počne da raste ili ako traje duže vreme bez ikakvih intervencija, može početi da štetno utiče na vašu dobrobit, a time i na kvalitet vaše pomoći i brige koju pružate drugima.”

3 Pokažite slajd 3 i objasnite ciljeve obuke.

4 Kada budete učesnicima predstavljali raspored, prikažite slajd 4 i koristite dodatne beleške za govornika:
„Današnji rad ćemo početi razgovorom o stresu i istražićemo različite vrste stresa.”

„U sesiji 2 ćemo razmotriti različite vrste stresa i govorićemo o tome kako prepoznati rane znakove stresa.”

„Tokom sesije 3 govorićemo o nedovoljnom i prekomernom angažmanu, odnosno o adekvatnom angažmanu.”

„Nakon ručka, na sesiji 4, razmotrićemo načine na koje se stres može smanjiti.”

„Sesija 5, ujedno i poslednja sesija, posvećena je uvežbavanju tehnika za samopomoć, usmerenih na smanjenje stresa i pružanje podrške.”

Izdvojite vreme za razmišljanje i pitanja i nastojte da odgovorite na postavljena pitanja.



Cilj: Istražiti šta je to stres i kako prepoznati znake i simptome stresa.



Potrebni materijali: PowerPoint slajdovi 5-7. Slika vage ili vaga koju ste sami napravili. Za uputstvo, pogledaj dio „Dodatak 1,treći dan“. „Materijal 4,treći dan (Izvori stresa)“. Listovi papira ili stikeri.

UPUTSTVO: Podelite svim učesnicima listove papira ili stikere. Zamolite ih da u nekoliko minuta razmisle o definiciji stresa i da je zapišu na papir.

Kada završe tu aktivnost, zamolite nekoliko učesnika da sa ostalim učesnicima podeli svoje definicije. Nema potrebe da svi učesnici pročitaju svoju definiciju. Definicije će biti razrađene na slajdovima.

Zahvalite učesnicima koji su pročitali svoje definicije i prikažite slajdove 5 -7, koristeći beleške za govornika:



Slajd 5: „Teško je precizno definisati šta je to stres, jer definicija može da varira od osobe do osobe.“

„Neki to objašnjavaju kao reakciju uma i tela na pretnju, izazov ili promenu u životu. Jedan primer takve pretnje je automobil koji iznenada ubrzava prema vama. Izazov može biti učenje neke nove veštine na poslu. Promena može biti započinjanje nekog novog posla ili situacija kada postajete roditelj.“

„Važno je shvatiti da je stres u malim dozama dobar, jer nas motiviše da se fokusiramo, da budemo aktivni i da brzo reagujemo kako bismo zaštitili druge ili sebe.Reakcija „bori se ili beži“ omogućava nam da se u deliću sekunde sklonimo i izbegnemo da nas udari automobil, da se dodatno fokusiramo i koncentrišemo kada savladavamo nove veštine i sakupimo dodatnu energiju da se uhvatimo u koštac sa novim poslom ili činjenicom da ćemo dobiti dete.“

Zamolite učesnike da se okrenu prema osobi koja sedi levo od njih.

Objasnite: „U narednih nekoliko minuta porazgovarajte o faktorima stresa u vašem poslu, a potom identifikujte tri najčešća faktora stresa.“

Ostavite 10-ak minuta za diskusiju pre nego što učesnike zamolite da se ponovo plenarno okupe i razmene informacije o najčešćim faktorima stresa u svom radu.





- 6** Slajd 6: „Ponekad postoji suviše faktora stresa u isto vreme ili ista vrsta faktora stresa traje izvesno vreme, pa nismo u stanju da se s tim nosimo. Osećamo da nas je to preplavilo i da nismo u stanju da ispunimo ni svoja ni očekivanja drugih. Zahtevi života nadilaze naše mogućnosti i sposobnosti da se s tim nosimo i osećamo da smo izbačeni iz ravnoteže.”

Ovo možete ilustrovati stvarnom ili napravljenom vagom, ili možete koristiti slajd 6: „Danas ćemo se fokusirati na negativni stres koji nas stavlja van ravnoteže.“

- 7** Slajd 7: „Stres na nas može da deluje fizički, emocionalno, društveno i duhovno, a utiče i na naše ponašanje i dobrobit. Stres sputava našu sposobnost da funkcionišemo.”

Podelite grupama flip čart i markere i zamolite ih da razmotre koji su to znakovi i simptomi stresa u različitim domenima funkcionisanja. Svakoj grupi dodelite po jedan domen, osim ako imate manje od pet grupa:

- Grupa 1: Fizičko delovanje
- Grupa 2: Emocionalno delovanje
- Grupa 3: Društveno delovanje
- Grupa 4: Duhovno delovanje
- Grupa 5: Ponašanje

Zatražite od grupa da znake i simptome zapišu na flip čartu i da ih prezentuju plenarno. Za ovu aktivnost odvojite 15 minuta. Ako je grupama potrebna inspiracija, možete im navesti nekoliko primera tipičnih simptoma stresa, koji su navedeni u tabeli u nastavku. Ovu listu je sastavila fondacija ‘Antares’.

FIZIČKI ¹	EMOCIONALNI	MENTALNI
<ul style="list-style-type: none"> • Problemi sa snom • Stomačni problemi poput dijareje ili povraćanja • Ubrzan rad srca • Osećanje premorenosti • Podrhtavanje i napetost mišića • Bolovi u vratu i leđima zbog napetosti mišića • Glavobolja • Nemogućnost da se opustite i odmorite • Lako se uplašite 	<ul style="list-style-type: none"> • Promene raspoloženja: čas ste srećni, čas tužni • Osećanje 'preterane osetljivosti' • Lako vas je razdražiti • Bes • Depresija, tuga • Anksioznost • Odustvo bilo kakvih emocija 	<ul style="list-style-type: none"> • Slaba koncentracija • Osećaj zbunjenosti • Neorganizovane misli • Brzo zaboravljate stvari • Teško donosite odluke • Snovi ili košmari • Nametljive i nevoljne misli
DUHOVNI		BIHEVIORALNI (PONAŠANJE)
<ul style="list-style-type: none"> • Osećaj praznine • Gubitak smisla • Osećaj obeshrabrenosti i beznađa • Intezivna negativna razmišljanja o životu • Sumnja • Ljtnja na Boga • Otuđenje i gubitak osećanja povezanosti 		<ul style="list-style-type: none"> • Reskiranje, npr. bezobzirna vožnja • Prekomeranili slab apetit • Prekomerno pušenje • Apsolutno odsustvo energije • Hiperbudnost • Agresija i verbalni ispadi • Konzumiranje alkohola i droga • Kompulsivno ponašanje, npr. nervozni tikovi i koračanje tamo-amo • Povlačenje i izolacija
1) AntaresFoundation. http://www.antaresfoundation.org		

Zamolite grupe da svoje nalaze podele jedni s drugima u plenarnoj sesiji.

Nakon svake prezentacije, pitajte učesnike posmatrača da li imaju nešto da dodaju tim listama.

Objasnite: „Stres takođe utiče na komunikaciju i ponašanje u grupama.”

Pitajte: „Znate li na koji način stres može da utiče na ponašanje u grupama?”

Omogućite vreme za razmišljanje i primere.

Ako im nije jasno šta pod tim mislite, navedite im nekoliko primera:

„Negativni uticaji stresa su, na primer, formiranje klika, ogovaranje, iznošenje pritužbi, negativni stavovi prema promenama ili negativno ponašanje članova grupe jednih prema drugima.”

„Pozitivni uticaji stresa mogu biti osećaj solidarnosti, otvorena atmosfera sa iskrenom komunikacijom i bez ogovaranja iza leđa, uzajamo poštovanje među kolegama, podela radnog opterećenja, kao i upotreba interpersonalnih veština za rešavanje sukoba i nesporazuma.”

Objasnite: „Sada smo istražili znake i simptome stresa. Nakon pauze ćemo razgovarati o različitim vrstama stresa i izvorima stresa u vašem životu.”

Stepen vašeg stresa može porasti kada radite sa decom u nevolji.



Stefano Buonamico, Animator for Weblink

SESIJA 2

Vrste stresa



Cilj: Razmotriti različite vrste stresa: obični stres, akumulirani stres, sagorevanje i traumatski stres.



Aktivnosti: 2.1 Vežba balon. 2.2 Vrste stresa. 2.3 Kontrolna lista: znaci stresa.



Potrebni materijali: Flip čart i markeri. Po četiri balona za svaku grupu. PowerPoint slajdovi 8 -19. Primerci za sve učesnike „Materijali 3,treći dan (Izvori stresa)“. List papira i olovka za svakog učesnika. „Materijal 5, treći dan (Sekundarna traumatizacija)“.

AKTIVNOST 2.1 Vežba sa balonima



Cilj: Izgradnja tima kroz saradnju grupe i kroz individualno zalaganje. Fizički aktivna vežba koja je zabavna, ali istovremeno i teška.



Potrebni materijali: Po četiri balona za svaku grupu.

UPUTSTVO: Zamolite učesnike da ostanu unutar svojih grupa i da ustanu. Svakoj grupi dajte po jedan balon i zamolite ih da ga naduvaju.

Objasnite: „Vaš zadatak je da balon zadržite u vazduhu. Ne sme da dodirne pod.“

Kažite grupama da počnu vežbu. Nakon otprilike jednog minuta, dajte im po još jedan balon i objasnite da i taj balon moraju da zadrže u vazduhu.

Nastavite da dodajete po jedan balon svakog minuta, sve dok svaka grupa ne zadrži u vazduhu tri ili četiri balona istovremeno.

Završite vežbu i zamolite učesnike da sednu u polukrug.

Pitajte: „Kako ova aktivnost odražava faktore stresa u vašem životu?“

Ako niko to ne spomene, naglasite sledeće dve stvari: „Iako je u početku verovatno bilo veoma zabavno, dok ste morali da održavate samo jedan balon, zadatak je postepeno postajao sve teži i izazovniji kada je u igru ušlo više balona.”

„Kad ste imali previše balona o kojima ste istovremeno morali da vodite računa, to vas je verovatno nadvladalo i postalo preteško. Morali ste da balansirate određeni broj balona kao što morate da balansirate i svoj život.”

„Na kraju, balone ste mogli da zadržite u vazduhu samo ako ste pomagali jedni drugima. Vrlo je slično i u stvarnom životu: Ponekad nam je potrebna pomoć drugih da se nosimo sa izazovima koje nam donosi život.”



AKTIVNOST 2.2 Vrste stresa



Cilj: Razmotriti različite vrste stresa i to kako stres utiče na nas.



Potrebni materijali: „Materijal 5, treći dan (Sekundarna traumatizacija)“. Slajdovi 8 - 19.

UPUTSTVO: Pokažite slajdove 8 -19, koristeći pritom dodatne beleške za govornika:



Slajd 9: „Postoje četiri glavne vrste stresa: obični stres, akumulirani stres, sagorevanje i traumatski stres.”

„Većina ljudi s vremena na vreme, pa čak i dnevno, proživljava običan stres. To je, kao što je istaknuto ranije, vrsta stresa koji može da bude motivišući i dobar za nas, ali ako ga je previše, može da nam poremeti ravnotežu, funkcionisanje i dobrobit.”

„Obični stres možemo pokušati da nadvladamo kroz fizičko i psihičko prilagođavanje. Ako u tome uspemo, simptomi stresa će nestati, ali ako nam to ne pođe za rukom, simptomi stresa će ostati i rasti. To je ona vrsta stresa koji može štetno da utiče na naš život.”

„Akumulirani stres je najčešća vrsta stresa, a nastaje akumulacijom običnog stresa sa kojim više nismo u stanju da se nosimo kroz fizičko i psihičko prilagođavanje. Primeri akumuliranog stresa su stalna izloženost potresenoj deci tokom rada u vanrednim situacijama ili nezdravo radno okruženje koje se ne popravlja.”



Slajd 10: „Znakovi akumuliranog stresa se obično akumuliraju polako, kao što možete videti na ovom dijagramu.”



Slajdovi 11 - 13: „Sagorevanje je teško stanje emocionalne i fizičke iscrpljenosti uzrokovane prekomernim stresom kojem je osoba izložena duže vremena. Obično je povezan sa poslom, kada se osećate preopterećeno i nesposobno da ispunite zahteve. To može početi kao nezainteresovanost ili nedostatak motivacije, koji vremenom počne

da utiče na vašu produktivnost, crpeći vašu energiju i stvarajući kod vas osećaj beznađa, nemoći, negativnosti i ogorčenosti.”

„Sagorevanje može na kraju da ugrozi vašu sposobnost da zadržite posao, sačuvate odnose i zdravlje.

„Sagorevanje se ponekad naziva ‘depresijom na poslu’, jer simptomi podsećaju na simptome depresije, ali se javljaju isključivo u odnosu na radno okruženje. Kada ti simptomi počnu da se doživljavaju i na poslu i kod kuće, postoji rizik da osoba koja je izložena tome ima ili počinje da razvija opštu depresiju.

„Sagorevanje se takođe može pomešati sa simptomima tuge. Iako simptomi mogu da izgledaju slično, različite stvari uzrokuju sagorevanje, depresiju i tugu i zato se njima treba baviti na drugačiji način.”

14 **15** Slajdovi 14 i 15: „Četvrta vrsta stresa je traumatski stres, koji ima dve podvrste: stres zbog opasnog događaja i stres sekundarne traumatizacije.”

16 Slajd 16: „Stres zbog opasnog događaja posledica je izloženosti opasnom događaju poput prirodnih katastrofa, nesreće ili nasilja. Krizni događaji su obično iznenadni i razorni, a često i preteći. To je incident koji izlazi iz okvira uobičajenog iskustva i stvara prevelike zahteve koji utiču na sposobnost suočavanja sa stresom. On narušava osećaj kontrole i osnovne percepcije nekog okruženja kao bezbednog i predvidivog.

„Stres zbog opasnog događaja može da nastupi odmah nakon opasnog događaja ili može biti odgođen. Može nastupiti danima, mesecima, pa čak i godinama kasnije. Važno je zapamtiti da su reakcije na stres zbog opasnog događaja normalne reakcije na nenormalne događaje.”

17 Slajd 17: „Ovi simptomi su uobičajene i normalne reakcije na traumatske događaje ili situacije:

- Strah od ponovnog proživljavanja opasnog događaja ili gubitka kontrole ili gubitka voljenih.
- Nemoć i osećaj poraženosti zato što niste bili u stanju da pomognete ili spasite sebe ili druge.
- Bespomoćnost, kao da vas i druge niko ne može da zaštiti niti je u stanju da promeni situaciju.
- Ljtnja na one koji su prouzrokovali događaj ili situaciju, na nepravdu ili zato što se to desilo vama, a ne nekom drugom.
- Osećaj krivice zato što ste preživeli, a drugi nisu ili zato što se niste dobro pripremili da pomognete i upozorite druge.
- Osećaj srama zbog unutrašnjih osećanja kao što su bespomoć i tuga ili zbog svoje reakcije na situaciju.
- Tuga zbog toga što ste vi i drugi povređeni ili što su drugi nastradali.
- Osiromašenost i materijalni ili moralni gubici.
- Očaj koji se smenjuje sa nadom u bolja vremena.

„Premda su takvi simptomi normalni, potrebna vam je profesionalna pomoć i podrška kako biste se oporavili od opasnog događaja, ukoliko simptomi vremenom ne počnu da jenjavaju ili ako počnu da se pojačavaju.”

Podelite učesnicima „Materijal 5, treći dan (Sekundarna traumatizacija)“.

18 **19** Slajdovi 18 i 19: „Neki radnici u vanrednim situacijama, koji duže vreme rade sa traumatizovanom decom i roditeljima, i sami mogu da razviju simptome traume.

„Sekundarna traumatizacija je stanje iscrpljenosti i disfunkcije – biloški, psihološki i u društvenom smislu – koji je nastao zbog duže izloženosti traumatizovanim osobama.”

Dozvolite učesnicima da pročitaju materijale koje ste podelili.

Pitajte: „Šta mislite o onome što je napisano u materijalima?”
Omogućite vreme za razmišljanje i oko 10 minuta za diskusiju.

AKTIVNOST 2.3 Kontrolna lista: Znakovi stresa



Cilj: Proceniti sopstveni stepen stresa i osvrnuti se na ishod.



Potrebni materijali: Primerci za sve učesnike „Materijal 3,treći dan (Kontrolna lista: znaci stresa). Listovi papira i olovke za sve učesnike. Flip čart i markeri.



Napomena za trenera: ‘Kontrolna lista: znaci stresa’ je alat koji učesnici mogu da ponesu kući.

UPUTSTVO: Podelite svim učesnicima po primerak ‘Kontrolne liste: znaci stresa,’ i zamolite ih da je popune.

Podelite svima po list papira i zamolite ih da na njega zapišu rezultat koji su dobili pošto su popunili kontrolnu listu. Na taj list papira ne treba da stavljaju svoje ime. Sakupite papire i zapišite koliko je osoba ostvarilo rezultate u različitim kategorijama: manje od 20; 20 – 35; 36 – 45.

Pitajte: „O čemu razmišljate kada čitate rezultate?”

Objasnite: „Ako neki od vas imaju visok rezultat, verovatno ćete se osećati zabrinuto ili zbunjeno. Međutim, dobro je i profesionalno biti pošten prema sebi. Kako ne biste sebi naneli štetu, bitno je da se pozabavite ovim pitanjima. Potražite pomoć svojih pretpostavljenih nakon ove obuke.”



Genna Naccache/Save the Children

PODRŠKA MENADŽMENTA JE VAŽNA

Radionica za osoblje u okviru obuke o upravljanju stresom uvek mora da se sprovedi u bliskoj saradnji sa menadžmentom vaših organizacija.

Nastavak aktivnosti, kao što je uvrštavanje upravljanja stresom kao redovne teme na sastancima osoblja, mora da bude definisano kao prioritet i mora da uživa podršku menadžmenta.

Menadžment je takođe dužan da obezbedi procedure za osoblje koje je pogođeno stresom.



SESIJA 3

Prekomeran i nedovoljan angažman



Cilj: Kreirati svest o tome kako se na odgovarajući način angažovati.



Aktivnosti: 3.1 Prekomeran i nedovoljan angažman



Potrebni materijali: Flip čart i marker. Slajdovi 20-22.

UPUTSTVO: Pokažite slajdove 20 - 22 i objasnite: „Način na koji ste angažovani u situaciji nekog deteta u nevolji igra značajnu ulogu u upravljanju stresom i sagorevanju. Postoje idealni načini da se angažujete, ali postoje i dva suprotstavljena načina angažmana koja mogu ugroziti vašu sposobnost da upravljate stresom i da izbegnete sagorevanje. To su prekomerna i nedovoljna angažovanost.

„Važno je biti svestan rizika obe vrste angažmana, jer kontinuirano delovanje u jednom od ova dva ekstrema može dovesti do sagorevanja i imati veoma negativan učinak na vašu dobrobit i sposobnost da pomazete drugima.”



Pokažite slajd 22:

Objasnite: „Tipična ponašanja osoba koja se prekomerno unose u posao opisana su na levoj strani slajda:

- Stav spasioca: Vaša ambicija, kao nekoga ko pomaže drugima, može biti da ‘spasite’ traumatizovanu decu i njihove porodice. Neuspeh u toj nameri može dovesti do ozbiljnih razočaranja i gubitka vere u sopstvene sposobnosti i kapacitete.
- Sve radite sami: Kao neko ko pomaže drugima, mislite da niko to ne zna bolje od vas, da niko nije podjednako stručan i posvećen kao vi. Možete takođe da umislite da ste vi jedina osoba kojoj deca veruju.
- Rešavanje svih problema: Preuzimate odgovornost za dete do krajnjih granica, ne ostavljajući nikakvu odgovornost roditeljima i detetu. Provodite dane i noći pokušavajući da sve rešite.
- Preterana odgovornost za ono kako se dete oseća: Mislite da ste vi krivi za detetovu tugu ili da je osećanje ljutnje prisutno zbog toga što vi ne radite posao dovoljno dobro. Granice između vaših osećanja i osećanja deteta postaju nejasne. Ako je dete tužno, i vi ste tužni. Ako je dete ljuto, i vi ste takođe ljuti. To je emocionalno izuzetno zamorno.

- Preterano bavljenje problemima ljudi: Preterana zaokupljenost problemima ljudi može da utiče na vašu percepciju sveta kao mesta koje je nekada bilo sigurno, ali više nije. Traumatizovane osobe doživljavate kao žrtve, a ne kao preživjele, te se fokusirate na probleme umesto na resurse. Rizik od sagorevanja je izuzetno velik.

„Tipična ponašanja osoba koja se nedovoljno unose u posao opisana su na desnoj strani slajda:

- Cinizam: cinizam je stav koji je posledica nedovoljne brige za decu i porodice u nevolji. Verovatno smatrate da bi dete i porodica trebalo da se saberu i da nema stvarnog razloga da im se pruža podrška. Verovatno mislite da se dete i porodica pretvaraju i preuveličavaju svoje probleme. Cinizam sadrži element neprijateljstva.
- Redukovanje kontakta: prirodna posledica cinizma je smanjen kontakt sa detetom i porodicom. Ne pružate podršku detetu iako je to sastavni deo vašeg posla. Ne želite da se bavite kulturološkim i verskim barijerama koje vas sprečavaju da pružite podršku, primera radi, silovanim ženama.
- Nema odgovornosti za reakcije detetovih roditelja: cinično osoblje može takođe da izbegava svoje odgovornosti, da izbegava pružanje podršku detetu i porodici i da zanemaruje njihove reakcije.
- Nepostojanje empatije: kada odbijate pomoći detetu, vi takođe odbijate da razumete dete i njegovu porodicu i uzdržavate se od istraživanja njihove situacije i reakcija.
- Okrivljavanje: osuđujući dete i njegovu porodicu i tvrdeći da su oni krivi za ono što ih je zadesilo, izbegavate da se angažujete.
- Skretanje sa teme: kada dete i porodica govore o svojim poteškoćama, vi promenite temu i govorite o nečemu drugom.

„Idealan stav je opisan u srednjem delu slajda:

„Idealan stav i uravnotežen angažman rezultiraće sledećim ponašanjem:

- Angažujte se kao neko ko pomaže drugima, ali pri tom zadržite svoju sposobnost da registrujete činjenice: s jedne strane, angažovani ste kao pomagač. Želite da saznate što više o detetu, njegovom okruženju i nevoljama. S druge strane, morate da sačuvate svoju sposobnost da registrujete činjenice. Činite sve što je u vašoj moći da ostanete objektivni. Držite profesionalnu distancu i svesni ste da jednog dana više nećete pomagati tom detetu. Vi niste deo njegove porodice, već samo neko ko mu pomaže, ali niste na raspolaganju 24 sata dnevno. Prepoznajete ono što realno možete da učinite za porodicu i svesni ste svojih ograničenja. Osnažujete dete i porodicu da se sami nose sa problemima, a roditelje osnažujete da preuzmu roditeljsku ulogu.
- Empatija i profesionalna distanca: S jedne strane koristite svoje veštine empatije da shvatite pozadinu detetovih emocija, razmišljanja i situacije. S druge strane, držite profesionalnu distancu. Nemojte mešati detetova osećanja i misli sa sopstvenim.
- Balansirajte svoj angažman: lako osećate odgovornost da pomognete detetu i porodici najbolje što umete, u skladu sa svojim profesionalnim znanjem i zadatkom, morate da imate svoje granice i morate ih biti svesni.
- Napravite strategiju rada s detetom: Steknite što bolji uvid u probleme i napravite strategiju za ono što treba uraditi. Vi niste deo problema. Vi pomažete detetu i porodici. Vi ste profesionalac. Budite svesni svojih granica i ograničenja.
- Zaštite svoj privatni život: Kada niste na dužnosti, trebalo bi da se bavite aktivnostima koje su drugačije od onih koje radite u profesionalnom životu – primera radi, poboljšanje dobrobiti sopstvene porodice i zabavne aktivnosti.”



SESIJA 4

Kako smanjiti stres



Cilj: Istražiti načine na koje možemo da smanjimo stres.



Aktivnosti: 4.1 Aktivnost usmerena na smanjenje stresa.
4.2 Načini na koje možemo da umanjimo stres.



Potrebni materijali: Flip čart i markeri. Listovi papira i olovke za sve učesnike. Slajdovi 23 - 25. „Materijal 6, treći dan (Primeri strategija za smanjenje stresa)“. „Materijal 7, treći dan (Moji načini suočavanja)“. „Materijal 8, treći dan (Primeri aktivnosti za smanjenje stresa)“.

AKTIVNOST 4.1 Aktivnost za smanjenje stresa



Cilj: Savladati fizičke, psihološke i društvene veštine koje pomažu kod smanjenja stresa.



Potrebni materijali: Primerici za sve učesnike „Materijal 8, treći dan (Primeri aktivnosti za smanjenje stresa)“.

UPUTSTVO: Predstaviti jednu od veština upravljanja stresom iz Materijal 6, treći dan. Pitajte da li se neko dobrovoljno javlja da pokuša da uradi tu vežbu. Ako nema dobrovoljaca, onda vi pokažite vežbu.

Za ovu vežbu odvojite 15-ak minuta.

Ako je aktivnost vodio neko od dobrovoljaca, zahvalite mu se i ostavite učesnicima nekoliko minuta da zabeleže veštine koje su upravo naučili.



Cilj: Naučiti načine savladavanja stresa.



Potrebni materijali: Flip čart i markeri. Slajdovi 23 - 25. „Materijal 7, treći dan (Moji načini suočavanja)“.



Napomena za trenera: Učesnici treba da rade u grupama. Zadatak je da utvrde strategije za smanjenje stresa. Lista primera strategija je data u delu „Materijal 6, treći dan“. Nakon što učesnici predstave svoje nalaze, vi možete da dopunite njihove liste ovim primerima iz materijala.

UPUTSTVO: Sumirajte: „Jutros smo govorili o tome šta je to stres, koje su različite vrste stresa i izvori stresa u privatnom i poslovnom okruženju. Danas popodne ćemo istražiti različite načine kojima možemo da smanjimo stres. Drugim rečima, govorićemo o našim resursima za suočavanje koji se nalaze na desnom tasu vage.“

Prikažite pravu vagu ili onu koja je prikazana na slajdu 24.

Zamolite učesnike da u plenarnoj sesiji artikuliraju: „Kako možemo da smanjimo stres?“

Odgovore zapišite na flip čart.

Kada svi daju svoj doprinos, zamolite učesnike da pogledaju odgovore koje ste zapisali na flip čartu. Pitajte učesnike šta im je najuočljivije.

Objasnite: „Mnogo je različitih stvari koje možete da učinite kako biste smanjili stres ili sprečili da negativno utiče na vaš život. Naveli ste primere koji su fizički, lični ili psihološki, društveni, ali i oni koji se vezuju za posao.“



Pokažite slajd 25 i zamolite učesnike da se pridruže svojim grupama i da na flip čartu napišu različite načine suočavanja ili veštine smanjenja stresa koje poznaju. Veštine bi trebalo grupisati po domenima. Svaka grupa bi trebalo da obradi jedan domen:

- Psihološke/emocionalne/lične
- Fizičke
- Društvene
- Poslovne
- Podrška supervizora/ vođe tima, odnosno menadžmenta

Ostavite grupama 10-ak minuta da sastave listu.

Zatražite od učesnika da se vrate u plenarnu grupu. Svaka grupa treba da predstavi svoju listu, a druge učesnike treba ohrabriti da prezentovanim listama dodaju još stavki.

Pogledajte listu u Materijalima 6 za treći dan kako biste proverili da ništa nije ispušteno.

Svim učesnicima podelite Materijale 7 za treći dan: ‘Moji načini suočavanja.’ Kažite učesnicima da na materijalima napišu svoje načine suočavanja.

Kada završe ovaj zadatak, pitajte ih da porazmisle jesu li zadovoljni načinima na koji se suočavaju sa stresom. Ako nisu, šta bi želeli da promene ili dodatno razviju?

Ne moraju to da iznose u plenarnoj sesiji. Ovo je pitanje za lično promišljanje.

Budite svesni sopstvenih granica kako biste izbegli sagorevanje. Potražite podršku drugih.



SESIJA 5

Uvežbavanje



Cilj: Uvežbavanje upravljanja stresom i kolegijalne podrške.



Aktivnosti: 5.1 Aktivnost usmerena na smanjenje stresa.
5.2 Aktivno slušanje i mentorstvo.



Potrebni materijali: Slajdovi 26 - 30. Primerci za sve učesnike „Materijal 8, treći dan (Primeri aktivnosti za smanjenje stresa)“.

AKTIVNOST 5.1 Aktivnost za smanjenje stresa



Cilj: Savladati fizičke, psihološke i društvene veštine koje pomažu kod smanjenja stresa.



Potrebni materijali: Primerci za sve učesnike „Materijal 8, treći dan (Primeri aktivnosti za smanjenje stresa)“.

Predstaviti jednu od aktivnosti za smanjenje stresa iz dela „Materijal 8“. Pitajte da li se neko dobrovoljno javlja da pokuša da uradi tu vežbu. Ako nema dobrovoljaca, onda vi pokažite vežbu.

Za ovu vežbu izdvojite 15-ak minuta.

Ako je aktivnost vodio neko od dobrovoljaca, zahvalite mu se i ostavite učesnicima nekoliko minuta da zabeleže veštine koje su upravo naučili.

AKTIVNOST 5.2 Aktivno slušanje i mentorstvo



Cilj: Provežbati aktivnosti kolegijalne podrške.



Potrebni materijali: Slajdovi 26 - 29.

UPUTSTVO: Objasnite: „Kao što smo naučili u prethodnoj sesiji, mnogo je različitih stvari koje možemo da učinimo kako bismo smanjili stres i unapredili resurse koji su nam

potrebni da se suočimo sa stresom. Jedna vrlo važna stvar koju možete da uradite je da učestvujete u pružanju kolegijalne podrške, gde svoje izazove u poslu možete da podelite sa kolegom kojem verujete, u čijem društvu se osećate prijatno i sa kojim možete da razgovarate i ustanovite način kako da promenite situaciju da bude manje stresna.

„Upravo ovo ćete vežbati u poslednjoj sesiji za danas. Ovo može da se radi u grupama sa više ljudi, ali ćemo danas vežbu raditi u parovima. Ako ne možete da se setite stvarnog problema o kojem biste razgovarali, izmislite neki. Cilj ove aktivnosti je da vežbamo veštine aktivnog slušanja i mentorisanja.”

27 Slajd 27 i objasnite: „Aktivno slušanje podrazumeva da posvećujete punu pažnju i pokazujete da slušate. Ohrabrujte osobu da govori i odgovorite joj na pitanja bez osuđivanja.“

28 Slajd 28: „Mentorstvo podrazumeva da koristite sopstveno znanje, veštine i iskustvo da biste pomogli drugima. Dobar mentor je pozitivni on motiviše i osnažuje. Imajte na umu da pomoći nekome da krene napred ne znači da treba darešite njegove probleme, već da treba da mu pružite podršku da sam dođe do rešenja.“

29 Slajd 29: „Zamolite učesnike da se podele u parove. Ako imate neparan broj učesnika, u jednoj grupi može ostati troje učesnika.“

Objasnite: „Pridružite se svom partneru ili grupi i pronađite kutak gde vam drugi neće smetati. Jedno od vas dvoje ima problem, a druga osoba je mentor i slušalac.“

„Za ovu aktivnost imate 30 minuta, tako da bi nakon 15 minuta trebalo da zamenite uloge kako bi podjednako vreme uvežbavali veštine aktivnog slušanja i mentorisanja.”

„U prvih pet minuta, osoba koja ima problem taj problem prezentuje partneru.”

„U narednih pet minuta, slušalac postavlja pitanja kako bi stekao jasniju sliku o problemu i porazmislio o onome što je čuo.”

„Poslednjih 5 minuta treba potrošiti na dvosmernu diskusiju o mogućim strategijama za rešavanje problema.”

Nakon 30 minuta, kada se svi učesnici okušaju u obe uloge, zamolite parove da u nekoliko minuta porazgovaraju jedni s drugima o ovom iskustvu i da ponude konstruktivne povratne informacije o svojim veštinama aktivnog slušanja i mentorisanja.




30 Slajd 30: „Zapamtite da svako proživljava stres u životu. Rad sa decom i porodicama koje su prošle kroz traumatične događaje ili koji se bore kroz život na drugačiji način, može biti snažno i stresno iskustvo. Kada osetite da stres raste i da negativno utiče na vas, setite se:

Vaše reakcije su normalne.

- Ne budite previše strogi prema sebi.
- Razgovarajte s nekim kome verujete.
- Ne pokušavajte da sakrijete osećanja.
- Nemojte sami da se lečite.
- Nastavite da obavljate rutinske zadatke.

Ako stres i dalje raste i počne da remeti vaše blagostanje i delovanje, potražite profesionalni savet i obavestite o tome svoje pretpostavljene.”

Ostavite neko vreme za razmišljanje, pitanja i odgovore o ovim temama.

-  Cilj: Sumirati jednodnevnu radionicu za osoblje o upravljanju stresom.
-  Potrebni materijali: Primerci za sve „Dodatak 4, treći dan (Evaluacioni formular)“. Sertifikati o učešću na obuci za sve učesnike.
-  Napomena za trenere: Sertifikate o učešću na obuci treba pripremiti pre obuke. Primerak sertifikata je ponuđen u „Dodatku 4, treći dan“.

Zahvalite učesnicima za učešće i objasnite da ste sada došli do kraja obuke.

Pitajte učesnike da li imaju neke komentare ili pitanja i, ako imaju, pokušajte da odgovorite na njih.

Takođe, pitajte da li su učesnici naučili neke nove strategije borbe protiv stresa koje planiraju da primene.

Izdvojite vreme za razmišljanje i povratne informacije.

Naglasite da je važno imati smisao za humor i proverite da li se svi osećaju dobro. Ako se neko ne oseća dobro, objasnite da može da vam se obratiti i sa vama podeli svoje brige nakon što drugi učesnici izađu iz prostorije. Ohrabrite učesnike da svoja nova saznanja podeli sa svojim prijateljima i porodicom.

Podelite evaluacioni formular i zamolite učesnike da je popune. Podstaknite učesnike da budu iskreni i objasnite da će vam to pomoći da unapredite buduće programe obuke.

Napravite malu ceremoniju dodele sertifikata, na kojoj ćete se rukovati s učesnicima, ako je to kulturološki prihvatljivo, zahvaliti na učešću i pozdraviti se sa svakim pojedinačno.

Glenna Gordon





Dodaci i materijali



DODATAK I, prvi i drugi dan



Anne-Sofie Helms/Save the Children

Priprema

Prijava

Molimo popunite velikim slovima

Vaše ime			
Vaše prezime			
Vaš broj telefona:			
	<i>Pozivni za državu</i>	<i>Pozivni za grad</i>	<i>Broj</i>
Vaša e-mail adresa			
Vaša poštanska adresa		
Grad i država gde radite (grad) (država)		
Vaša trenutna pozicija u Save the Children			
Poznavanje jezika			
Koji je Vaš maternji jezik?			
Drugi jezici?	Tečno	Srednji nivo	Osnovni

DODATAK I, prvi i drugi dan

Priroda posla koji trenutno obavljate?

Molimo označite izjavu koja se najviše odnosi na vas:

Trenutno radim direktno sa npr. nastavnicima, voditeljima u okviru kutaka za decu ili sa drugima koji se brinu za decu.	<input type="checkbox"/>
Trenutno radim direktno sa decom.	<input type="checkbox"/>
Trenutno radim direktno sa roditeljima i starateljima	<input type="checkbox"/>
Trenutno radim kao menadžer/savetnik/koordinator za zaštitu dece	<input type="checkbox"/>
Trenutno radim u drugom sektoru (zdravstveni, obrazovanje, itd.)kao menadžer/savetnik/ koordinator	<input type="checkbox"/>
Trenutno sam na popisu osoblja Save the Children za globalne operacije	<input type="checkbox"/>

Koliko godina ste proveli na aktivnostima zaštite dece /psihosocijalne podrške (PSP) tokom svoje karijere?

Molimo označite jednu kockicu

Više od 10 godina	<input type="checkbox"/>
5 do 10 godina	<input type="checkbox"/>
2 do 5 godina	<input type="checkbox"/>
6 meseci do 1 godine	<input type="checkbox"/>
Manje od 6 meseci	<input type="checkbox"/>
Nikada nisam radio/la direktno na zaštitu dece ili psihosocijalnoj podršci (PSP)	<input type="checkbox"/>

Koliko godina ste proveli u direktnom radu sa decom i roditeljima ili starateljima tokom karijere?

Molimo označite jednu kockicu

Više od 10 godina	<input type="checkbox"/>
5 do 10 godina	<input type="checkbox"/>
2 do 5 godina	<input type="checkbox"/>
6 meseci do 1 godine	<input type="checkbox"/>
Manje od 6 meseci	<input type="checkbox"/>
Nikada nisam radio/la direktno sa decom i roditeljima ili starateljima	<input type="checkbox"/>

Molimo opišite svoj trenutni posao u sektoru zaštite dece / psihosocijalne podrške/ ili drugom.

Molimo opišite svoje ranije iskustvo iz direktnog rada u sektorima za zaštitu dece / psihosocijalne podrške/ ili drugim.

DODATAK I, prvi i drugi dan

Molimo označite izjavu koja se najviše odnosi na vas:

Poseđujem univerzitetsku diplomu iz oblasti socijalnog rada /psihologije /dečjeg razvoja /ili slično (molimo navedite konkretno)	<input type="checkbox"/>
Pohađao/la sam više od jednog predmeta na fakultetu iz dečije psihologije /socijalnog rada, ali nemam diplomu iz ove oblasti	<input type="checkbox"/>
Pohađao/la sam jedan predmet na fakultetu iz socijalnog rada /psihologije /dečjeg razvoja	<input type="checkbox"/>
Nisam pohađao/la nikakve predmete na fakultetu iz socijalnog rada /psihologije /dečjeg razvoja	<input type="checkbox"/>
Pohađao/la sam kurseve obuke iz socijalnog rada /psihologije /dečjeg razvoja zbog svog posla i profesionalnog usavršavanja	<input type="checkbox"/>
Nisam pohađao/la nikakve kurseve obuke iz socijalnog rada /psihologije /dečjeg razvoja	<input type="checkbox"/>

Molimo označite relevantne kockice

Snažno podržavam ideju sprovođenja psihološke prve pomoći za decu neposredno nakon vanrednih situacija	<input type="checkbox"/>
Snažno podržavam ideju uspostavljanja grupe koja će se sastojati od osoblja organizacije Save the Children koji rade na zaštiti dece, a koji mogu da održe obuku u različitim okruženjima i koji će odvojiti deo svog vremena da učestvuju u ovim sesijama obuke u našem regionu.	<input type="checkbox"/>
U mogućnosti sam da pomognem u prevođenju priručnika za psihološku prvu pomoć, ako bude potrebno.	<input type="checkbox"/>

Molimo označite izjavu koja se najviše odnosi na vas:

Nakon što sam/a prođem obuku iz psihološke prve pomoći, biću u mogućnosti da putujem svaka dva do četiri meseca radi pružanja PPP u okviru svog posla u zemljama svog regiona	<input type="checkbox"/>
Nakon što sam prođem obuku iz psihološke prve pomoći, biću u mogućnosti da putujem dva ili tri puta godišnje radi pružanja PPP u okviru svog posla u zemljama svog regiona	<input type="checkbox"/>
Nakon što sam prođem obuku iz psihološke prve pomoći, biću u mogućnosti da putujem jednom godišnje da pružam PPP u okviru svog posla u zemljama svog regiona	<input type="checkbox"/>
Nisam u mogućnosti da putujem na poslu	<input type="checkbox"/>

DODATAK I, prvi i drugi dan



POTVRDA

Odobrenje i podrška nacionalnog direktora(ke)/šefa(ice)

„Slažem se sa učestovanjem kandidata u ovoj obuci
i podržaću rad

(ime kandidata)

na pružanju psihološke prve pomoći
u okviru njenog/njegovog posla.”

Ime nacionalnog/e direktora(ke)/šefa(ice)
(prvo navesti prezime):

Molimo popunite velikim slovima

Potpis nacionalnog/e direktora(ke)/šefa(ice)

Datum:

Mesec/dan/godina



Save the Children



DODATAK 2, prvi i drugi dan

Spisak potrebnih materijala

Dan 1

Sesija 1:

- Power Point slajdovi 1-9
- Upitnik uoči obuke (prijava)
- Flipčart i markeri
- Primerci za sve učesnike 'Materijal 1, prvi i drugi dan'; Program obuke; 'Materijal 3, prvi i drugi dan (Politika očuvanja bezbednosti dece organizacije 'Save the Children')'
- Mala fascikla za sve učesnike

Aktivnost za zagrevanje:

- Prazna boca
- Olovka ili mali, ravan štap veličine i oblika olovke
- Predivo ili vrpca

Sesija 2:

- Power Point slajdovi 10-18
- Papir i olovke

Sesija 3:

- PowerPointslajdovi 19-41
- Flipčart i markeri
- Papir i olovke

Sesija 4:

- Power Point slajdovi 19-41
- Flipčart i markeri
- Papir i olovke

Sesija 5:

- Power Point slajdovi 56-65
- Papir i olovke
- Animirani film 1

Sesija 6:

- Papir i olovke
- Lopta

Dan 2

Sesija 7:

- Power Point slajdovi 66-68
- Mali komad papira za svakog učesnika, sa ispisanim ili nacrtanim po jednim tipom raspoloženja, kao što su: sreća, tuga, bes, zabrinutost
- Papir i olovke
- Flipčart i markeri

Sesija 8:

- Power Point slajdovi 69-79
- Flipčart i markeri
- Papir i olovke
- Lutke, mekane igračke ili marame sa iscrtanim smajlijem
- Aktivnost za zagrevanje
- Jedno ili dva velika ćebeta ili čaršava

Sesija 9:

- Animirani film 2
- Flipčart i markeri
- Papir i olovke
- Primerci za sve učesnike 'Materijal 5, prvi i drugi dan (Saveti za roditelje)'

Sesija 10:

- Flipčart i markeri
- Primerci za sve učesnike 'Dodatak 3, treći dan (Evaluacioni formular)'
- 'Dodatak 3, prvi i drugi dan (Šablon sertifikata)'

DODATAK 3, prvi i drugi dan



SERTIFIKAT

se dodeljuje

(Ime i prezime)

za uspešno završenu

Obuku iz psihološke prve pomoći za decu

(Datum i mesto održavanja obuke)

kojoj je domaćin bila organizacija Save the Children iz

(Država)

(Ime i prezime, titula, organizacija trenera)

(Ime i prezime potpisnika)

(Titula potpisnika)



Save the Children



DODATAK I, treći dan

Kako napraviti vagu

Budite kreativni i koristite materijale koje imate na raspolaganju. Ako je moguće, napravite vagu koja može da se pomera tako da možete da povučete levu stranu prema dole kada ilustrujete težinu stresa, a desnu stranu gore ili dole kada objašnjavate kako strategije savladavanja stresa pomažu osobi da se nosi sa stresom.

Da biste napravili vagu na slici, potrebno vam je sledeće:

- Dve kartonske kutije
- Platno za projektor
- Vrpca da pričvrstite kutije za platno od projektora
- Marker da napišete 'Izvori'na levoj kutiji i 'Suočavanje'na desnoj kutiji
- Papir ili stikeri na kojima mogu da budu zabeleženi izvori stresa i načini smanjivanja stresa



DODATAK 2, treći dan

Spisak potrebnih materijala

Sesija 1:

- Power Point slajdovi 1-7.
- Flipčart i markeri
- Mali komadi papira ili stikeri.
- Slika vage, prave ili neke koju ste sami napravili. Za instrukcije, pogledajte 'Dodatak 1, treći dan'.
- Materijal 4, treći dan (Izvori stresa)
- Male fascikle za sve učesnike

Sesija 2:

- Power Point slajdovi 8-19
- Flipčart i markeri
- Po četiri balona za svaku grupu
- Primerci za sve učesnike Materijal 3, treći dan (Kontrolna lista: znaci stresa)
- Primerci za sve učesnike Materijal 4, treći dan (Izvori stresa)
- Primerci za sve učesnike Materijal 5, treći dan (Sekundarna traumatizacija)
- Mali komadi papira i olovke za sve učesnike

Sesija 3:

- Power Point slajdovi 20-22
- Flipčart i markeri

Sesija 4:

- Power Point slajdovi 23-25
- Flipčart i markeri
- Primerci za sve učesnike Materijal 6, treći dan (Primeri strategija za smanjenje stresa)
- Primerci za sve učesnike Materijal 7, treći dan (Moji načini suočavanja)
- Primerci za sve učesnike Materijal 8, treći dan (Primeri aktivnosti za smanjenje stresa)
- Papir i olovke za sve učesnike

Sesija 5:

- Power Point slajdovi 26-30
- Primerci za sve učesnike Materijal 8, treći dan (Primeri aktivnosti za smanjenje stresa)

Sumiranje i evaluacija:

- Primerci za sve učesnike Dodatak 3, treći dan (Evaluacioni formular), Dodatak 4, treći dan (Sertifikati o učešću na obuci za sve učesnike).

DODATAK 3, treći dan

Evaluacioni formular

Molimo da popunite ovaj evaluacioni formular. To će nam pomoći da poboljšamo obuku u budućnosti.

Skala od 1 do 5 ukazuje:

- 5. Odlično
- 4. Dobro
- 3. Zadovoljavajuće
- 2. U redu
- 1. Nije dobro
- NA Nije primenjivo

PREDMET	BODOVI I komentari
Koncept i teorija	Da li su koncept i teoretski deo obuke bili relevantni za vaš posao? Molimo zaokružite svoj odgovor. 5 4 3 2 1 NA
	Komentari:
BODOVI I komentari	
Primeri i slučajevi	Da li su slučajevi i primeri bili relevantni za vaš radni kontekst? Molimo zaokružite svoj odgovor. 5 4 3 2 1 NA
	Komentari:
BODOVI I komentari	
Animirani filmovi i prezentacije	Da li su animirani filmovi (odnosi se samo na učesnike obuke iz psihološke prve pomoći za decu) i Power Point slajdovi bili relevantni za vaš radni kontekst? Molimo zaokružite svoj odgovor. 5 4 3 2 1 NA
	Komentari:

BODOVI I komentari

Učestvovanje

Koliko ste bili aktivni kao učesnik? Molimo zaokružite svoj odgovor.

5 4 3 2 1 NA

Komentari:

BODOVI I komentari

Odnosi među kolegama

Da li je radna atmosfera sa drugim učesnicima bila konstruktivna? Molimo zaokružite svoj odgovor.

5 4 3 2 1 NA

Komentari:

BODOVI I komentari

Moderiranje

Kakvo je bilo moderiranje obuke? Molimo zaokružite svoj odgovor.

5 4 3 2 1 NA

Komentari:

BODOVI I komentari

Logistika

Kakva je bila ukupna logistika obuke? Molimo zaokružite svoj odgovor.

5 4 3 2 1 NA

Komentari:

Drugi komentari i sugestije:

DODATAK 4, treći dan



SERTIFIKAT

se dodeljuje

(Ime i prezime)

za uspešno završenu obuku iz
Upravljanja stresom za osoblje

(Datum i mesto održavanja obuke)

kojoj je domaćin bila organizacija Save the Children iz

(Država)

(Ime i prezime, titula, organizacija trenera)

(Ime i prezime potpisnika)

(Titula potpisnika)



Save the Children





MATERIJAL I, prvi i drugi dan



Luca Kleve-Ruud/Save the Children

RASPORED OBUKE:

Psihološka prva pomoć za decu

DAN I

RASPORED OBUKE: Psihološka prva pomoć za decu

8:30 – 9:00	Sesija 0: Priprema	Dobrodošlica i registracija
9:00 – 10:30	Sesija 1: Uvod	<ol style="list-style-type: none">1. Dobrodošlica i uvod2. Uvod u dnevni program3. Specifični ciljevi4. Uzajamna očekivanja5. Predstavljanje organizacije „Save the Children“ (opciono)
10:30 – 10:50	Pauza za kafu/čaj	
10:50 – 11:00	Aktivnosti zagrevanja	
11:00 – 11:15	Sesija 2: Šta je psihološka prva pomoć za decu?	<ol style="list-style-type: none">1. Uvod u psihološku prvu pomoć za decu
11:15 – 13:00	Sesija 3: Dečija reakcija na stresne događaje	<ol style="list-style-type: none">1. Ogljedni slučaj: Požar u školi2. Dečija reakcija na stresne događaje
13:00 – 14:00	Pauza za ručak	
14:00 – 15:00	Sesija 4: Identifikacija dece kojoj je potrebna psihološka prva pomoć i akcioni principi psihološke prve pomoći	<ol style="list-style-type: none">1. Identifikacija dece kojoj je potrebna psihološka prva pomoć2. Akcioni principi psihološke prve pomoći
15:00 – 16:00	Sesija 5: Inicijalni kontakt sa potresenim detetom	<ol style="list-style-type: none">1. Animirani film I2. Inicijalni kontakt sa potresenim detetom
16:00 – 16:30	Pauza za kafu/čaj	
16:30 – 17:45	Sesija 6: Dramatizacija	<ol style="list-style-type: none">1. Dramatizacija
17:45 – 18:00	Sumiranje	

MATERIJAL I, prvi i drugi dan

DAN 2

RASPORED OBUKE PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ ZA DECU

8:30 – 10:30	Sesija 7: Komunikacija sa decom	<ol style="list-style-type: none">1. Pozdravi raspoloženja2. Uvod u drugi dan obuke3. Rekapitulacija prvog dana4. Komunikacija sa decom 15. Komunikacija sa decom 2
10:30 – 10:50	Pauza za kafu/čaj	
10:50 – 11:00	Aktivnost zagrevanja	
11:00 – 13:00	Sesija 8: Potresena deca	<ol style="list-style-type: none">1. Normalizacija i generalizacija2. Dodatni predlozi za komunikaciju sa potresenom decom3. Vežbanje komunikacije sa potresenom decom
13:00 – 14:00	Pauza za ručak	
14:00 – 14:15	Aktivnost zagrevanja	
14:15 – 15:45	Sesija 9: Potreseni roditelji i staratelji	<ol style="list-style-type: none">1. Animirani film 22. Reakcije roditelja i staratelja na potresenost3. Komunikacija sa roditeljima i starateljima
15:45 – 16:00	Pauza za kafu/čaj	
16:00 – 17:15	Sesija 10: Vežba	<ol style="list-style-type: none">1. Uvežbavanje psihološke prve pomoći
17:15 – 17:30	Zaokruživanje i evaluacija	

MATERIJAL 2, prvi i drugi dan

Rečnik pojmova

U priručniku za obuku ne koriste se direktno svi termini navedeni u rečniku pojmova iz dela „Materijal 2, prvi i drugi dan“, ali je važno da treneri znaju ove termine.

Većina psiholoških reakcija na traumatske događaje obično se smatra normalnim odgovorom na ekstremne situacije, čak i ako su zabrinjavajuće. U najvećem broju slučajeva, samo će manji deo populacije patiti od dugotrajnih trauma.

Većina ljudi, uključujući i decu, oseća izvestan nivo potištenosti nakon traumatskog događaja. Većina će ih se oporaviti posle odgovarajuće nege i podrške. Nedavna istraživanja pokazuju da je kvalitet inicijalne društvene podrške važan kako za sposobnost dece, tako i staratelja, da se oporave od neprijatnih okolnosti i stresnih iskustava i da minimiziraju rizik od razvijanja dugoročnih psiholoških problema.

Iako se ljudi oporavljaju i prilagođavaju, tokom života mogu da nastanu dugoročni efekti na ličnost i na adaptaciju. Kroz praksu su zapaženi psihološka otpornost i kapacitet dece da prevaziđu teške okolnosti i da im se prilagode¹. Međutim, novija istraživanja naglašavaju da ne bi trebalo da ignorišemo mogući uticaj traumatskih događaja na dečiji razvoj i da treba da budemo oprezni, bez obzira na to kako označavamo decu – kao traumatizovanu ili psihološki otpornu. U svim situacijama, deca će reagovati drugačije, u skladu sa kulturom, religijom, situacijom, pređašnjim iskustvima, uzrastom i ličnošću deteta ili mlade osobe².

Takođe, oprezno koristite termin „psihološka prva pomoć“ kad opisujete ono što radite na terenu. Mnogi ljudi čuju reč „psihološka“ i povezuju je sa mentalnim oboljenjem. U mnogim zemljama, mentalne bolesti su stigmatizovane, pa korišćenje ovog termina može da odvрати decu i porodice od prihvatanja vaše pomoći.

Neki učesnici mogu imati osećaj da bi termin „psihosocijalna prva pomoć“ bio prikladniji, jer ne govorimo o psihoterapiji, ali „Save the Children“ koristi terminologiju Svetske zdravstvene organizacije.

Prilikom komunikacije sa laicima, takođe je preporučljivo izbegavati termine koji imaju kliničko značenje, kao što su „trauma“ ili „traumatizovan“. Ovi termini ljudima mogu da zvuče zastrašujuće i da u njima izazovu osećaj da su negativno etiketirani i obespravljani.

Termini „potresenost“ i „akutna potresenost“ koriste se prilikom opisivanja nespecifičnih psiholoških posledica posle neprijatnog događaja. Oni nisu povezani sa specifičnom dijagnozom ili sindromom, već podrazumevaju osećaj anksioznosti, plakanje, probleme sa spavanjem, slab apetit, povučenost i poteškoće sa koncentracijom, a sve to malo po malo nestaje uz odgovarajuću negu. Sve to su uobičajena osećanja i reakcije među decom i adolescentima i direktno su povezani sa kriznim događajima.

1 Inter-Agency Standing Committee (2007). IASC Guidelines for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. http://www.who.int/mental_health/emergencies/9781424334445/en/

2 Pynoos, Steinberg, Layne et al. (2009). DSM-V PTSD diagnostic criteria for children and adolescents: A developmental perspective and recommendations. http://www.academia.edu/1201576/Pynoos_Steinberg_Layne_et_al._2009._DSM-V_PTSD_diagnostic_criteria_for_children_and_adolescents_A_developmental_perspective_and_recommendations

MATERIJAL 2, prvi i drugi dan

Vanredno stanje se definiše kao „situacija u kojoj su životi, psihičko i mentalno blagostanje ili mogućnost razvoja dece ugroženi kao rezultat oružanog sukoba, katastrofe ili sloma društvenog ili pravnog poretka i gde su lokalni kapaciteti za prevazilaženje ovih teškoća premašeni ili neadekvatni.“¹⁰

Termin „kriza“ odnosi se na stresnu situaciju gde prethodna iskustva osobe i njene strategije za prevazilaženje teškoća nisu adekvatne za suočavanje sa situacijom. Kriza može da bude iznenadna i dramatična, ali takođe može i da se postepeno razvija.

Termin „trauma“ se koristi da bi se opisalo emocionalno stanje nelagode i stresa. Traumu izazivaju sećanja na neuobičajeno katastrofično iskustvo, na traumatični događaj, koji je kod osobe ugrozio osećanje bezbednosti i povredio osećaj integriteta. U traumi, postojeće strategije za prevazilaženje teškoća kod osobe nisu dovoljne za nošenje sa novim iskustvom.

Termin „traumatizovan“ je pridev izveden iz termina „trauma“. Traumatizovana osoba je osoba koja je izložena jednoj ili većem broju trauma. Izloženost traumatičnom doživljaju nije dovoljan uslov da bi osoba bila traumatizovana. Iskustvo mora biti porazno, emocionalno bolno, tužno ili šokantno i može da prouzrokuje trajne mentalne i psihičke efekte.

Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) je dijagnoza koja se koristi za perzistentni mentalni i emocionalni stres nastao kao rezultat ozbiljnog psihološkog šoka posle jednog ili više traumatskih događaja. Karakteriše ga određeni obrazac simptoma. Termin ne treba koristiti nasumično bez odgovarajuće dijagnoze koju postavlja profesionalac, niti je treba mešati sa opštim psihološkim odgovorima na traumatične doživljaje, kao što je akutni stresni poremećaj (ASP).

Akutni stresni poremećaj može da nastane u prvom mesecu posle traume. Simptomi koji definišu ASP preklapaju se sa simptomima PTSP-a i, generalno, uključuju osećanja kao što je neshvatanje osobe gde se nalazi ili osećaj da je izvan svog tela. U nekim slučajevima, ASP se razvija u PTSP, ali isto tako, simptomi mogu da nestanu posle jednog meseca.

Drugi primeri perzistentnih mentalnih bolesti i ekstremnih emocionalnih reakcija nastalih kao posledica ozbiljnog stresa uzrokovanog traumatičnim događajima su klinička depresija i stanja anksioznosti.

Društvena podrška je podrška društvene mreže – pažnja i briga koje dobijate od članova porodice, prijatelja, kolega, nastavnika itd.

3 NationalCenterforPTSD.<http://www.ptsd.va.gov>

4 SavetheChildren(2010).SavetheChildrenChildProtection:Takingactionagainstallformsofabuse,neglect,violenceiexploitation.<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/child-protection-taking-action-against-all-forms-abuse-neglect-violence-i-exploitation-cpi>

MATERIJAL 3, prvi i drugi dan

Politika organizacije „Save the Children“ za očuvanje bezbednosti dece

Pravila za bezbednost dece

Organizacija Save the Children obećava:

1. Da ćemo ozbiljno shvatiti decu kada nam govore o zlostavljanju i pronaći pomoć za njih. Ako je zlostavljač osoba iz organizacije Save the Children, pobrinućemo se da zlostavljanje prestane.
2. Da ćemo se pobrinuti da su deca uvek bezbedna kada ih vodimo izvan njihovih zajednica. I da ćemo to raditi uz pismena odobrenja roditelja.
3. Da će, kada snimamo ili fotografujemo ili pišemo priče o deci, video materijali, fotografije i priče biti puni poštovanja. Neće biti seksualni, učiniti da se deca osećaju postićeno ili ih izložiti riziku.
4. Kada posedujemo privatne informacije o detetu, da će one biti bezbedne, tako da pogrešni ljudi ne mogu da dođu do tih informacija, uključujući informacije o detetovom identitetu i mestu boravka.

Organizacija Save the Children obećava da neće:

5. Udariti, šibati, štipati ili fizički zlostavljati decu na bilo koji drugi način.
6. Osramotiti ili ponižavati decu, vikati ili koristiti uvredljive riječi ili emocionalno zlostavljati decu na bilo koji drugi način.
7. Davati savete zbog kojih će se deca osećati loše, činiti loše stvari ili upasti u probleme.
8. Upustiti se u seks ili bilo kakvu seksualnu aktivnost sa decom, uključujući to da NEMA seksualnih razgovora, pogleda ili dodirivanja.
9. Tražiti bilo šta zauzvrat za pomoć koju pružamo. Nećemo od vas tražiti novac, niti seksualne usluge ili da za nas radite. Sve što radimo i dajemo je besplatno.
10. Favorizovati ili diskriminisati bilo koje dete ili grupu dece.
11. Spavati u istom krevetu sa detetom sa kojim radimo.
12. Spavati u istoj sobi sa detetom sa kojim radimo, osim ako je to apsolutno neophodno radi bezbednosti deteta, a u tom slučaju moramo najpre dobiti dozvolu od direktnog nadređenog.
13. Provoditi previše vremena sami sa detetom ili decom (sa kojom radimo), uključujući vreme provedeno u vozilima, sobama ili u domovima te dece. Takođe, ne smemo da dozvoljavamo deci (sa kojom radimo) da dolaze i borave kod nas u kućama.
14. Upuštati se u bilo kakvu kompromisnu nagodbu sa roditeljima, zlostavljačima ili predstavnicima vlasti u situacijama kada je dete izloženo zlostavljanju.

MATERIJAL 4, prvi i drugi dan

Lista lokalnih resursa

Ove liste treba da napravi trener.

Lista bi trebalo da sadrži imena mogućih institucija, organizacija i pojedinaca na koje pomagači mogu da upute i sa njima povežu decu, roditelje i staratelje radi dodatnih usluga i podrške.

Molimo navedite procedure upućivanja za svaki lokalni resurs koji spomenete. Takođe, navedite ukoliko je usluga dostupna bez upućivanja.

Kancelarije i institucije državnih organa:

Policija i druge agencije za sprovođenje zakona:

Organizacije civilnog društva:

UN organizacije:

Doktori:

Psihološka i podrška za mentalno zdravlje:

Verske institucije:

MATERIJAL 5, prvi i drugi dan

Saveti za roditelje¹

DAN 2

AKO VAŠE DETE...	SHVATITE DA...	KAKO POMOĆI
Bebe i mlađa deca		
Imaju problema sa snom, ne žele da idu na spavanje, ne žele da spavaju sami ili se bude noću vrišteći.	<p>Kada su uplašena, deca žele da budu sa ljudima pored kojih se osećaju sigurnim. Brinu se kada niste svi na okupu. Ako ste tokom katastrofe bili razdvojeni, odlazak u krevet decu može da podseti na to razdvajanje.</p> <p>Odlazak na spavanje je vreme za prisećanje, jer tada nismo okupirani drugim stvarima. Deca često sanjaju stvari kojih se plaše i zbog toga se mogu bojati odlaska na spavanje.</p> <p>Shvatite da dete to ne radi namerno.</p>	<p>Ako je moguće, pustite da dete spava pored vas. Dajte mu do znanja da je to samo privremeno.</p> <p>Uspostavite rutinu odlaska na spavanje: pričanje priče, molitva, milovanje i sl. Objasnite detetu da je to rutina koju ćete sprovoditi svaki dan, kako bi dete znalo šta može da očekuje.</p> <p>Uzmite dete u naručje i kažite mu da je sigurno, da ste vi tu i da ne idete nigde.</p> <p>To može da potraje, ali što se dete oseća sigurnije, to će bolje spavati.</p>
Brinu da će vam se desiti nešto loše.	<p>Sasvim je prirodno da osećaju strah pošto su doživeli opasnost.</p> <p>Ti strahovi mogu da budu još snažniji ukoliko je dete bilo razdvojeno od svojih voljenih tokom katastrofe.</p>	<p>Podsetite svoje dete, ali i sebe, da ste sada na sigurnom.</p> <p>Ako niste na sigurnom, pričajte o tome šta radite da bi dete bilo na sigurnom.</p> <p>Pobrinite se da neko drugi preuzme brigu za dete ukoliko vam se nešto desi. To može da vam pomogne da se manje brinete.</p> <p>Bavite se pozitivnim aktivnostima zajedno sa detetom, kako biste mu pomogli da razmišlja o nečemu drugom.</p>
Ne žele da se igraju ili da bilo šta drugo rade. Izgledaju kao da nemaju nikakvih osećanja, nisu ni srećni ni tužni.	<p>Potrebni ste svom detetu. Toliko toga se desilo i dete je možda tužno ili preplavljeno osećanjima.</p> <p>Kada su u nevolji, neka deca viču, a neka potiskuju svoja osećanja. Bez obzira kakva bila njihova reakcija, detetu treba vaša ljubav.</p>	<p>Sedite pored svog deteta i zagrlite ga. Neka vaše dete zna da vodite računa o njemu ili njoj. Ako možete, pokušajte da artikulirate kako se dete oseća. Dajte mu do znanja da je sasvim u redu da bude tužno, ljuto ili zabrinuto: "Izgleda kao da ti se ništa ne radi? Pitam se da nisi možda tužan. Nema ništa loše u tome ako si tužan. Ja ću biti uz tebe."</p> <p>Radite pozitivne stvari zajedno kako biste pomogli detetu da razmišlja o nečemu drugom.</p> <p>Čitajte knjigu ili pevajte zajedno, šta god vaše dete voli da radi.</p>

¹ National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) (2006). Psychological First Aid. Field Operations Guide, 2nd Edition.

MATERIJAL 5, prvi i drugi dan

AKO VAŠE DETE...	SHVATITE DA...	KAKO POMOĆI
Mnogo plače.	<p>Vaša porodica je možda, usled katastrofe, prošla kroz velike promene i zbog toga je sasvim prirodno da dete bude tužno.</p> <p>Detetu ćete pomoći i tako što ćete mu dopustiti da bude tužno, pri čemu ćete nastojati da ga tešite.</p> <p>Ako ste i sami shrvani tugom, potražite pomoć. Dobrobitvašeg deteta je povezana sa vašom dobrobiti.</p>	<p>Dopustite detetu da izrazi tugu.</p> <p>Pomozite detetu da izrazi svoja osećanja i objasnite mu zašto se tako oseća: "Mislim da si tužan, odnosno tužna. Mnogo tužnog se desilo."</p> <p>Pomozite svome detetu tako što ćete da sednete zajedno, da mu posvetite dodatnu pažnju i što ćete da provodite više vremena zajedno.</p> <p>Ponudite svom detetu budućnost. Govorite o tome kako ćete nastaviti da živite, dobre stvari koje ćete raditi, kao npr. da posećujete rodbinu, igrate se sa prijateljima i sl.</p> <p>Vodite računa i o sebi.</p>

Deca predškolskog uzrasta

Strahovi od katastrofe će se vratiti.	<p>Strah od ponovne katastrofe je prirodan i detetu će trebati vremena da ponovo počne da se oseća bezbedno.</p> <p>Važno je zaštititi dete od onoga što ga podseća na katastrofu i utešiti ga.</p>	<p>Objasnite razliku između događaja i sećanja na događaj.</p> <p>Kažite svome detetu: „To što pada kiša, ne znači da će se uragan vratiti. Kišni pljusak je manji i nije razoran kao uragan.”</p> <p>Držite decu dalje od televizije, radija i kompjutera, jer prilozima o katastrofi mogu kod dece da izazovu strah da će se katastrofa ponovo dogoditi.</p>
<p>Deca predškolskog uzrasta ne razumeju da smrt nije reverzibilna. Oni imaju 'bujnu maštu' i mogu da pomisle da su njihove misli prouzrokovale nečiju smrt ili da će se mrtva osoba vratiti.</p> <p>Gubitak ljubimca ili posebne igračke kod deteta mogu da izazovu veliku tugu.</p>	<p>Detetu su potrebna dosledna objašnjenja o smrti, primerena njegovom uzrastu i bez lažne nade o realnosti smrti.</p> <p>Umanjivanje osećanja zbog gubitka ljubimca ili posebne igračke neće pomoći vašem detetu da se oporavi.</p>	<p>Pratite šta vaše dete želi da sazna. Ponudite jednostavan odgovor i dozvolite da postave više pitanja.</p> <p>Dozvolite deci da učestvuju u verskim i kulturološkim obredima tugovanja.</p> <p>Pomozite im da se na svoj način oproste tako što će prizvati neko srećno sećanje, zapaliti sveću ili kazati molitvu za umrle.</p> <p>Budite iskreni. Na primer: „Ne, Biberčić se neće vratiti, ali možemo da mislimo na njega, pričamo o njemu i sećamo se kako je divan pas Biberčić bio.”</p> <p>I: "Vatrogasac je rekao da niko nije mogao da spasi Biberčića i da to nije tvoja krivica. Znam da ti mnogo nedostaje."</p>

MATERIJAL 5, prvi i drugi dan

AKO VAŠE DETE...	SHVATITE DA...	KAKO POMOĆI
<p>Ne govori. Ćuti ili nije u stanju da artikuliše ono što ga muči.</p>	<p>Vašem detetu je potrebna vaša pomoć da izrazi uobičajena osećanja, kao što su ljutnja, tuga i briga za bezbednost roditelja, prijatelja i braće i sestara.</p> <p>Ne možete da naterate decu da govore, ali možete da im date do znanja da mogu da vam se obrate uvek kad za tim osećaju potrebu.</p>	<p>Nacrtajte jednostavne prikaze lica za različita osećanja. Ispričajte jednostavnu priču za svaki izraz, kao npr. „Sećaš se kad je voda ušla u kuću, a tvoj izraz lica je bio ovakav?”</p> <p>Objasnite: „Deca mogu da budu zaista tužna kada se njihovim kućama dogodi nešto loše.”</p> <p>Upotreba igračaka i crteža će pomoći deci da se bolje izraze. Potom koristite reči koje opisuju osećanja, kako biste proverili kako se zaista osećaju: „Ovo je zaista strašna slika. Dali si se uplašio kada je voda počela da ulazi?”</p>
Deca školskog uzrasta		
<p>Osećaju se odgovornima za ono što se desilo.</p>	<p>Deca školskog uzrasta mogu da budu zabrinuta da su ona odgovorna za katastrofu ili mogu da misle da je trebalo da budu u stanju da promene ono što se desilo. Možda neće želeti da podele svoju zabrinutost.</p>	<p>Dajte deci priliku da vam kažu ono što ih tišti.</p> <p>Objasnite im da to nema nikakve veze s njima i da oni nisu krivi.</p> <p>Objasnite: „Nakon katastrofe poput ove, mnoga deca i roditelji razmišljaju: ‘Šta sam mogao da uradim drugačije?’ Ili, ‘Trebalo je nešto da preduzmem’. To ne znači da su oni krivi za ono što se desilo. Sećaš se? Vatrogasac je rekao da niko nije mogao da spasi tvog ljubimca i da ti nisi kriv”.</p>
<p>Prepričava događaj ili objašnjava događaj uvek i iznova.</p>	<p>To je normalna reakcija na krizu. Ako detetu dopustite da priča i objašnjava događaj i ako podstičete pozitivno rešavanje problema kroz igru i crtanje, dete će postepeno početi da se oseća bolje.</p>	<p>Objasnite detetu: „Crtaš mnogo slika o onome što se desilo. Znaš li da mnoga deca rade istu stvar?”</p> <p>„Možda bi pomoglo ako nacrtáš obnovljenu školu koja će biti bezbednija”.</p>

MATERIJAL 5, prvi i drugi dan

AKO VAŠE DETE...	SHVATITE DA...	KAKO POMOĆI
<p>Zbunjeno time šta se desilo.</p>	<p>Iako deca školskog uzrasta imaju dublje razumevanje o tome kako su stvari povezane, ona ipak još nisu u stanju da razmišljaju o apstraktnim pojmovima i logično.</p> <p>U isto vreme, nose se sa promenom i povremeno imaju 'bujnu maštu.' Prema tome, možda nisu u stanju da u potpunosti shvate šta se desilo.</p> <p>U odsustvu jasnog obrazloženja, oni će sami 'popuniti praznine'.</p>	<p>Ispravite ono što su pogrešno shvatili i jasno objasnite šta se desilo kad god vas dete upita. Izbegavajte detalje koji će dete uplašiti i pokušajte da ga smirite rečima, npr.: „Znam da druga deca pričaju kako će biti još tornada, ali mi smo sada na sigurnom.”</p> <p>Nastavite da odgovarate na njihova pitanja i uverite ih da je porodica na sigurnom. Ne dozvolite da vas ta pitanja uznemire.</p> <p>Neka vaša deca znaju šta mogu da očekuju da će se desiti nakon toga. Kažite im koji su planovi za školovanje i za to gde ćete živeti.</p> <p>Podsetite decu da postoje ljudi koji pomažu da se porodice zbrinu i da vaša porodica, ako bude potrebno, može da dobije dodatnu pomoć.</p>
<p>Adolescenti</p>		
<p>Mogu da vas provociraju okrenu se ka samodestruktivnom ponašanju, kao što su zloupotreba alkohola ili droga, nezaštićeni seksualni odnosi ili izazivanje nezgoda.</p>	<p>Čak i u najboljim okolnostima, adolescenti prolaze kroz proces napuštanja detinjstva i ulaska u svet odraslih. To nije lak proces. Čak i u normalnim okolnostima to podrazumeva neka veoma provokativna ponašanja. To može da postane dodatno naglašeno u situacijama kada je adolescent izložen krizi.</p> <p>Prigovaranje će kod adolescenta, bilo da se radi o dečaku ili devojčici, samo izazvati goru reakciju.</p>	<p>Pomozite adolescentu da shvati da izazivanje sveta predstavlja opasan način za izražavanje snažnih osećanja, kao što je ljutnja. Objasnite: „Mnogi tinejdžeri, pa čak i neki odrasli ljudi, izgube kontrolu i ljuti su posle katastrofa poput ove. Misle da će im piće ili droge nekako pomoći. Sasvim je normalno da se tako osećaš, ali to nije najbolji način da se s tim nosiš. To neće rešiti probleme.”</p> <p>Neko vreme budno pratite gde idu i šta planiraju da rade. Objasnite: „U ovoj situaciji je izuzetno važno da znam gde si i kako mogu da stupim sa tobom u kontakt.” Uverite ih da je to samo privremeno i da će prestati čim se situacija stabilizuje.</p> <p>Ograničite pristup alkoholu i drogama. Razgovarajte o opasnostima seksualnih odnosa bez zaštite.</p>

MATERIJAL 5, prvi i drugi dan

AKO VAŠE DETE...	SHVATITE DA...	KAKO POMOĆI
<p>Strahovi od ponavljanja događaja i reakcije na ono što ga podseća na događaj.</p>	<p>Strah od ponavljanja katastrofe je prirodan i potrajaće dok se adolescent ponovo ne oseti bezbedno.</p>	<p>Pomozite adolescentu da utvrdi šta ga to podseća na strašne stvari, kao npr. određeni ljudi, mesta, zvukovi, mirisi, osećanja, doba dana i sl. I razgovarajte sa njim/njom o razlici između događaja i onoga što podseća na događaj. Objasnite: „Kada te nešto podseti na događaj, možeš da pokušaš da kažeš sebi: ‘Sad sam uznemiren, jer me je to podsetilo na događaj, ali ovaj put je to drugačije i sada nema uragana, a ja sam bezbedan.’”</p> <p>Objasnite da medijski prilozima o katastrofi mogu da aktiviraju strah od toga da će se katastrofa ponovo desiti. Objasnite: „Od gledanja vesti ti samo može biti gore, jer medijski prilozima stalno i iznova pokazuju iste prizore. Kako bi bilo da sada ugasiš TV?”</p>
<p>Briga za druge preživeli i porodice.</p>	<p>Adolescenti imaju tendenciju da su isuviše okupirani drugim ljudima i osećajem da nisu uradili ono što je trebalo da bi pomogli drugima.</p>	<p>Ohrabrite svoje adolescente da pomažu drugim ljudima, ali vodite računa da se ne preopterećete. Pomozite im da prepoznaju za njihov uzrast primerene i svrsishodne projekte, kao što je čišćenje ruševina iz školskog dvorišta, sakupljanje novca ili pomoći za one najugroženije.</p>

MATERIJAL 5, prvi i drugi dan

Posebni saveti za roditelje mlađe dece

- Pokušajte da održavate ili ponovo uspostavite dnevne rutine, kao što su priprema obroka, odlazak u školu, svakodnevne aktivnosti, itd. Neka deca učestvuju u porodičnim rutinama.
- Nemojte da uvodite promene kao što su nove rutine ili stroži standardi u vezi sa ponašanjem. Ostavite to za drugi put.
- Vežbanje ili druge fizičke aktivnosti svima pomažu da se bolje osećaju.
- Neka se vaša deca dovoljno odmaraju i spavaju.
- Dozvolite deci da učestvuju u aktivnostima kao što je crtanje i ohrabrite ih da se igraju sa drugom decom.
- Pokušajte da održavate kontakte sa porodicom i prijateljima. To može da pomogne vama i vašem detetu i da vam pruži utehu.
- Mnogoj deci potrebno je više fizičkog kontakta, zagrljaja i maženja.
- Nemojte ostavljati mlađu decu samu ili sa osobama koje dete ne poznaje dobro.
- Razgovarajte o svojim osećajima na odgovarajući način i dozvolite deci da pričaju o svojim.
- Dajte svom detetu osećaj kontrole nad životom. Čak i male odluke, kao što je da mu dozvolite da odabere između dve različite vrste hrane, čine da se dete više oseća kao da ima kontrolu.
- Zaštitite decu od uznemirujućih podsetnika. Intervenišite ako neka aktivnost uznemiri vaše dete ili ga učini anksioznim. Na primer, prestanite da gledate televizijsku emisiju koja podseća dete na traumu ili podstiče osećanja brige, uznemirenosti ili straha.
- Kao roditelji i staratelji, vi ste najvažnije osobe u životima svoje dece. Budite strpljivi i uvereni da će se većina dece nakon nekog vremena vratiti na ono kakvi su bili.

Posebni saveti za roditelje starije dece

- Pokušajte da održavate ili ponovo uspostavite dnevne rutine, kao što su priprema obroka, odlazak u školu, svakodnevne aktivnosti, itd. Neka deca učestvuju u porodičnim rutinama.
- Ohrabrite svoje dete da nastavi sa obrazovanjem i radom, ako je to ikako moguće.
- Održite porodične uloge, ako možete. Na primer, ne insistirajte da vaše dete preuzme više odgovornosti nego obično, niti očekujte da ispuni emocionalne potrebe potresenog roditelja.
- Utešite svoju decu da je opasni događaj iza vas i da su sigurna, ali samo ako to zaista jeste slučaj. Moguće je da ćete u to morati iznova da ih uveravate u to.
- Slušajte svoje dete. Ozbiljno shvatajte njegove bojazni i osećanja.
- Razgovarajte. Recite svojoj deci šta se desilo na način koji odgovara njihovom nivou razumevanja, bez ulaženja u zastrašujuće i grozne detalje. Koristite jezik koji oni razumeju. Ako im budete sakrivali tačne informacije, sami će 'popuniti praznine' na osnovu sopstvenog iskustva, dostupnih informacija i svoje mašte.
- Razgovarajte sa decom kako ljudi mogu da reaguju na potresenost. Recite im da su njihova osećanja normalna u odnosu na okolnosti i uverite ih da će se postepeno osećati bolje.
- Vežbanje ili druge fizičke aktivnosti svima pomažu da se bolje osećaju. Dozvolite deci da učestvuju u sportovima ili u aktivnostima omladinskih klubova. Neka svako dete zna da je u redu da se zabavi.
- Neka se vaša deca dovoljno odmaraju i spavaju.
- Dozvolite deci da provode vreme sa prijateljima i porodicom.
- Možda ima nekih zadataka u pogledu odgovora ili podrške u zajednici kojima vaše dete može dati doprinos. Pomaganje drugima je od pomoći.
- Razgovarajte o svojim osećajima na odgovarajući način i dozvolite deci da pričaju o svojim.
- Dajte svom detetu osećaj kontrole nad životom. Čak i male odluke, kao što je da mu dozvolite da odabere između dve različite opcije, čine da se dete više oseća kao da ima kontrolu.
- Pokažite razumevanje. Prepoznajte da promene u ponašanju, kao što su promene raspoloženja, mogu da budunačin na koji vaše dete reaguje na neprijatne ili zastrašujuće događaje

MATERIJAL 6, prvi i drugi dan

ZAŠTITA DECE U VANREDNIM SITUACIJAMA

10 glavnih resursa

Materijal 10 glavnih resursa sastoji se od liste materijala na temu zaštite dece koji su, prema nalazima Child Protection Initiative (CPI) organizacije "Save the Children", u ovom trenutku najrelevantniji.

Lista ima za cilj da pruži smernice osobama koje rade sa decom u praksi, a za koje je zaštita dece nova oblast, kao i da pomognu onima koji su već upoznati s tom temom, produbljujući njihovo poznavanje onih oblasti zaštite dece koje organizacija "Save the Children" smatra prioritetnim. CPI je odabrao 10 glavnih resursa i oni se redovno ažuriraju. Ukoliko imate neke povratne informacije koje želite podeliti, molimo vas da kontaktirate: cpi@rb.se.

Takođe možete da pronadete listu 10 glavnih resursa u resursnom centru organizacije "Save the Children".

Po abecednom redu, to su:



Action for the Rights of Children (ARC) Resource Pack: A capacity-building tool for child protection in and after emergencies

(Interagency collaboration, 2009)

Ovaj alat za izgradnju kapaciteta dostupan je kako online, tako i na CD-u. Olakšava obuke i obuke za trenere. Ima za cilj da pruži znanje i veštine koje poboljšavaju programiranje zaštite dece, prakse i međuagencijsku saradnju, a zasnovan je na međunarodnim ljudskim pravima, te humanitarnom i izbegličkom pravu. Obuhvata različite module, vodič za korisnike, priručnik za obuku i skup alata za trenere. Takođe je dostupan na arapskom, francuskom i španskom jeziku.



Child Friendly Space in Emergencies: A Handbook for Save the Children Staff

(Save the Children, 2008)

Ovaj priručnik daje smernice osoblju i partnerima u implementaciji u slučaju odgovora na vanredne situacije, a u vezi sa brzim sprovođenjem efektivnih i kvalitetnih kutaka za decu tokom i neposredno posle krize. Dostupan je i na francuskom i španskom. Trenutno se prevodi na ruski.



Child Protection in Emergencies: Priorities, Principles and Practices

(Save the Children, 2007)

Ova publikacija daje uvid u glavne opasnosti sa kojima se deca suočavaju u vanrednim situacijama kada je u pitanju zaštita i u to kako se njima baviti. Daje pregled zajedničke definicije i pristupa, programske prioritete, programske primere, pravni okvir i standarde. Dostupna je i na francuskom i španskom jeziku.



CP Minimum Standards

(Child Protection Working Group, 2011)

Ovaj skup alata predstavlja vodič kroz glavne korake u procesu planiranja i sprovođenja brze procene u smislu zaštite dece odmah nakon varedne situacije koja se brzo razvijala. Skup alata se redovno ažurira.



Guidelines for Gender-based Violence Interventions in Humanitarian Settings: Focusing on Prevention of and Response to Sexual Violence in Emergencies

(Inter-Agency Standing Committee, 2005)

Ovaj alat ima za cilj da uspostavi multisektorski koordinisani pristup programiranju protiv nasilja zasnovanog na polu, u okruženju vanrednih situacija. Sadrži praktične savete o tome kako obezbediti da programi humanitarne zaštite i pomoći za raseljenu populaciju budu sigurni i ne povećavaju rizik od seksualnog nasilja nad ženama i devojčicama. Takođe je dostupan na arapskom, bahasa indonežanskom, francuskom i španskom jeziku.



IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings

(Inter-Agency Standing Committee, 2007)

Ove smernice pružaju multisektoralni okvir i savete o tome kako olakšati integrisani pristup kada se radi o tome šta uraditi u pogledu najhitnijih psihosocijalnih pitanja i onih vezanih za mentalno zdravlje u vanrednim situacijama, za decu i odrasle. Dostupne su i na arapskom, francuskom i španskom jeziku.



Inter-Agency Guiding Principles on Unaccompanied and Separated Children

(International Committee of the Red Cross, 2004)

Ova publikacija iznosi principe prakse u pogledu dece koja su se razdvojila od svojih porodica ili putuju bez pratnje, sa fokusom na okruženje vanredne situacije. Govori o aranžmanima vezanim za prevenciju razdvajanja, procedure evakuacije, sledljivosti, ujedinjenja i brige. Dokument je revidiran 2012. Dostupan je i na francuskom i španskom jeziku.



Introduction to Child Protection in Emergencies: An Inter-Agency Modular Training Package

(Interagency collaboration, 2008)

Ovaj paket daje smernice za intervencije usmerene na zaštitu dece u vanrednim situacijama, navodi studije slučaja u vezi sa sprovođenjem politike u praksi i osigurava vežbe i mogućnost testiranja znanja korisnika. Takođe uključuje priručnik za trenere, sa smernicama kako održati obuku. Trenutno se prevodi na francuski i španski.



Monitoring and Reporting Mechanism Field Manual: Monitoring and Reporting Mechanism (MRM) on Grave Violations against Children in Situations of Armed Conflict (United Nations Rule of Law Unit, 2010)

Ovaj priručnik daje smernice u vezi sa sprovođenjem mehanizama za monitoring, izveštavanje i odgovaranje na teške presteupe protiv dece, kao i pomoć u pogledu toga kako uspostaviti efikasan mehanizam za monitoring i izveštavanje. Ovo bi trebalo da vodi do efektivnog zagovaranja i odgovora s ciljem zaštite dece i brige za decu, kao i pridržavanje međunarodnih standarda za zaštitu dece.



The Paris Principles: The Principles and Guidelines on Children Associated with Armed Forces or Armed Groups

(UNICEF, 2007)

Pariski principi, inovativni dokument koji je potpisalo više od 100 zemalja, odražavaju iskustvo i znanje iz svih delova sveta i imaju za cilj negovanje veće programske koherentnosti i podrške, kao i promovisanje dobre prakse u radu sa decom povezanom sa oružanim snagama ili grupama. Dokument je takođe dostupan na arapskom, francuskom i španskom jeziku.

Ažurirano u maju 2012.

MATERIJAL 7, prvi i drugi dan

Dodatna literatura

- M. Ungar (ed) (2012). The Social Ecology of resilience. A Handbook. Springer, New York.
- IFRC Reference Centre for Psychosocial Support/Save the Children Denmark(2012). The Children's Resilience Programme. Psychosocial support in and out of schools. Facilitator handbook I: Getting started.
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/childrens-resilience-programme-psy-chosocial-support-i-out-schools-facilitator-handbook-I>
- Action for the rights of children (2009). ARC Resource Pack. Facilitator's Toolkit page 41-42;
<http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>
- Pickles T, Pavilion (1995). Toolkit for Trainers, Brighton, England, as presented in the Action for the Rights of Children resource pack: Facilitator's toolkit.
<http://www.arc-online.org/documents/pdfs/ARC-FacToolkit-2009.pdf>
- Pynoos, Steinberg, Layneetal (2009). DSM-VPTSD diagnostic criteria for children and adolescents: A developmental perspective and recommendations. **http://www.academia.edu/1201576/Pynoos_Steinberg_Layne_et_al._2009_.DSM-V_PTSD_diagnostic_criteria_for_children_i_adolescents_A_developmen-tal_perspective_i_recommendations**
- Save the Children (2010). Save the Children Child Protection: Taking action against all forms of abuse, neglect, violence and exploitation. **<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/child-protection-taking-action-against-all-forms-abuse-neglect-violence-i-exploitation-cpi>**
- Save the Children (2012). Save the Children's Child Safeguarding Policy: Rules for Keeping Children Safe.
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/save-childrens-child-safeguarding-pol-icy-rules-keeping-children-safe>
- National Child Traumatic Stress Network–National Center for PTSD (2006). Psychological First Aid Field Operations Guide. 2nd Edition.
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/psychological-first-aid-field-opera-tions-guide-2nd-edition>

MATERIJAL 7, prvi i drugi dan

- Projekat 'Sphere' (2011). The Sphere Handbook: Humanitarian Charter and Minimum Standards in Humanitarian Response. <http://www.sphereproject.org/handbook/>
- Child Protection Working Group (CPWG) (2012). The Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Action Handbook page 92
<http://cpwg.net/minimum-standards/>
- SZO(2011). Psychological first aid: Guide for field workers.
http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.html
- UN Guidelines for the Alternative Care of Children (2010).
<http://resourcecentre.savethechildren.se/library/united-nations-guidelines-alterna-tive-care-children>
- Danny Brom, Ruth Pat-Horenczyki Julian D. Ford (2009). Treating Traumatized Children. Risk, Resilience and Recovery Routledge, NewYork
- Cathy A. Malchiodi (2008). Creative Interventions with Traumatized Children. The Guildford press, NewYork
- Save the Children US (2009), Journey of Hope.
- Save the Children (2004), So you want to involve children in research?

MATERIJAL I, treći dan



RASPORED OBUKE:

Upravljanje stresom za osoblje

DAN 3

RASPORED TRENINGA: Upravljanje

8:30 – 9:00	Sesija 0: Priprema	Registracija
9:00 – 10:30	Sesija 1: Uvod: Šta je stres?	1. Dobrodošlica i uvod 2. Šta je stres?
10:30 – 11:00	Pauza za kafu/čaj	
11:00 – 12:00	Sesija 2: Vrste stresa	1. Vežba sa balonima 2. Vrste stresa 3. Kontrolna lista: Znaci stresa
12:00 – 13:00	Sesija 3: Prekomeran i nedovoljan	1. Prekomeran i nedovoljan
13:00 – 14:00	Pauza za ručak	
14:00 – 15:30	Sesija 4: Kako smanjiti stres	1. Aktivnost za smanjenje stresa 2. Kako smanjiti stres
15:30 – 16:00	Pauza za kafu/čaj	
16:00 – 17:15	Sesija 5: Uvežbavanje	1. Aktivnost za smanjenje stresa 2. Aktivno slušanje i mentorisanje
17:15 – 17:30	Sumiranje i evaluacija	

MATERIJAL 2, treći dan

Šta treba da znamo o stresu

ŠTA TREBA DA ZNAMO O STRESU¹

- Reakcija na stres nas u suštini priprema za borbu ili beg.
- U malim dozama, stres može biti dobar i koristan.
- Međutim, ako ste preopterećeni i ako niste u stanju da se adekvatno suočite sa stresom, onda stres postaje pretnja vašoj fizičkoj i emocionalnoj dobrobiti i može negativno da utiče na vaš rad. Stavlja vas van ravnoteže.
- Stres utiče na vaš um, telo i ponašanje na razne načine. Posebni znaci i simptomi stresa mogu se podeliti na fizičke, emocionalne, psihičke, duhovne i one koji se odnose na ponašanje (bihevioralne) i variraju od osobe do osobe.
- Postoje različite vrste stresa: obični stres, akumulirani stres, sagorevanje i traumatski stres.
- Obični stres je reakcija na promene u svakodnevnom okruženju. Pozitivan stres obično može da nam pomogne da se prilagodimo, ali previše stresa može da naruši našu ravnotežu i da bude štetan.
- Akumulirani stres je akumulacija običnog stresa, koji nastupa kada telo više ne može da se nosi sa stresom i kada simptomi stresa traju ili se pogoršavaju.
- Sagorevanje se takođe naziva 'depresijom na poslu.' Do sagorevanja dolazi kada ste preopterećeni i kada osećate da niste u stanju da ispunite zahteve na radnom mestu.
- Traumatski stres ili stres kriznog događaja posledica je izloženosti kriznom događaju i predstavlja normalnu reakciju na nenormalan događaj.

¹ AntaresFoundation.<http://www.antaresfoundation.org/>

MATERIJAL 3, treći dan

Kontrolna lista: Znaci stresa

	NIKAD 1 bod	PONEKAD 2 bod	ČESTO 3 boda
1. Napet/a sam ili nervozan/na			
2. Imam brojne fizičke tegobe (npr. glavobolju, lupanje srca, bol u grudima ili stomaku, hronične prehlade)			
3. Hronično sam umoran/na ili pospan/a, čak i kad sam dovoljno spavao/la			
4. Napet/a sam ili "nervozan/na" (npr. štrećam se i na najmanji zvuk)			
5. Tužan/na sam i na rubu sam suza			
6. Izgubio/la sam smisao za humor			
7. Ne mogu da donesem odluku. Stalno i iznova vrtim stvari po glavi, ali mi ne postaju ništa jasnije			
8. Osećam se preopterećeno i uplašeno. Čeznem za mestom na kom ću se osećati bezbedno			
9. Reagujem impulsivno ili rizikujem tamo gde ne bi trebalo			
10. Teško se koncentrišem ili fokusiram na posao			
11. Ne mogu da planiram i razmišljam jasno			
12. Manje sam efikasan/na, odnosno slabije organizovan/a nego obično			
13. Gubim stvari koje su mi potrebne za posao ili zaboravljam sastanke ili zadatke koje treba da uradim			
14. Imam probleme sa snom (npr. teško zaspim ili dugo ostajem budan/na, prekomerno spavam ili imam košmare)			
15. Razdražljiv/a sam; smetaju mi i najmanje neugodnosti ili zahtevi (npr. preterano reagujem na greške drugih, svađam se sa prijateljima i članovima porodice više nego obično)			

Ako je odgovor 'nikad' ubeležite 1 bod. Ako je odgovor 'ponekad' ubeležite 2, a ako je odgovor 'često' ubeležite 3 boda.

Sada saberite sve bodove:

Ako je rezultat manji od 20: Vaše stanje stresa je normalno, s obzirom na radne uslove.

Ako je rezultat od 20 do 35: Pokazujete znake stresa i treba da nešto preduzmete po tom pitanju.

Ako je rezultat 36 do 45: Izloženi ste ozbiljnom stresu. Zatražite pomoć nekoga ko vam je blizak i od svog pretpostavljenog. Trebalo bi da potražite i pomoć lekara.

MATERIJAL 4, treći dan

Izvori stresa

U ovu tabelu upišite svoje izvore stresa.

Moji izvori stresa:



Pogledajte izvore stresa koje ste naveli. Koji od tih izvora su lični izvori?

Koji od tih izvora su vezani za posao?

MATERIJAL 5, treći dan

Sekundarna traumatizacija

SIMPTOMI SEKUNDARNE TRAUMATIZACIJE

Promenjen pogled na život: Osoba koja svedoči nevoljama i traumama dece i njihovih roditelja i staratelja može da izgubi poverenje u druge ljude i to može da promeni njena razmišljanja i pogled na život.

Promena identiteta: Izmenjen pogled na život može da dovede do promene u odnosima s drugima i do promene u samom karakteru i identitetu osobe.

Problemi u bliskim odnosima: Iscrpljivanje kroz rad u haotičnom okruženju sa ljudima u nevolji, često dugo radno vreme bez pauza, vrlo verovatno će uticati na vašu interakciju sa porodicom i prijateljima. Teško je podeliti s drugima tegobu onoga što ste doživeli. To može dovesti do toga da se udaljite od svojih voljenih.

Poteškoće s koncentracijom i pamćenjem: Svi prethodno pomenuti simptomi, u kombinaciji sa manjkom sna, vrlo verovatno mogu da dovedu do poteškoća s koncentracijom i pamćenjem.

Osećanje krivice jer ste preživeli: Teško je gledati druge kako pate. Ponekad to može dovesti do osećanja krivice zbog toga što ljudi kojima pomažete toliko pate, a vi ne morate da prolazite kroz to.

Povećano negativno uzbuđenje: Rad sa decom i porodicama u nevolji, u stresnom i haotičnom okruženju, nije opuštajuće iskustvo. On često zahteva da na različite načine radite i komunicirate sa velikim brojem različitih ljudi.

Teško vam je da odvojite posao od privatnog života: Stalni osećaj da ugrožena deca i porodice zavise od vas može dovesti do toga da izgubite granicu između posla i privatnog života. U ekstremnim slučajevima, posao i privatni život se u potpunosti stope jedan s drugim. To je posebno slučaj kada živite i danonoćno radite u istom okruženju sa svojim kolegama tokom celog trajanja vanredne situacije. To može negativno da utiče na vaše odnose sa porodicom i prijateljima.

Smanjen stepen tolerancije: Kada ste tokom dužeg vremenskog perioda zaokupljeni dečijim traumama, možete da postanete manje tolerantni prema problemima drugih ljudi. Možete postati razdražljivi i emotivno distancirani od porodice i prijatelja. Isto tako, možete se toliko navići na traumu, da ćete prestati da osećate empatiju prema ljudima koji imaju druge probleme.

Strah od rada sa određenim kategorijama ljudi: Pomagači pod velikim radnim opterećenjem, sa previše teških slučajeva i slučajeva koji i kod njih mogu da aktiviraju anksioznost, postepeno mogu da razviju strah od rada s određenim slučajevima koji razotkrivaju njihovu ranjivost. To su normalne reakcije kad ste duže vremena izloženi teškom poslu. Ako se ne osećate sigurnim, zamolite kolegu da vas zameni.

MATERIJAL 6, treći dan

Primeri strategija za smanjenje stresa

Psihološka, emocionalna i lična

- Vodite računa o sebi: budite svesni znakova stresa i preduzimate radnje u cilju oslobađanja od stresa, odnosno sprečavanja stresa.
- Fokusrirajte se na konkretnu stvar koju možete da promenite. Ne bavite se velikim problemima koji su izvan vaše kontrole.
- Sebi postavite realna očekivanja.
- Radite stvari u kojima uživajte: čitajte knjige, slušajte muziku, igrajte igrice, nađite hobi.
- Radite vežbe opuštanja, poput meditacije i joge.
- Ne zaboravite na sadašnjicu i svoj svakodnevni život i porodicu.
- Ne gubite smisao za humor.
- Održavajte zdravu ravnotežu ozbiljnih i zabavnih aktivnosti.
- Učestvujte u verskim ili duhovnim obredima.

Fizička

- Održavajte fizičku kondiciju i ne zaboravite da vežbate.
- Spavajte dovoljan broj sati.
- Jedite redovno i hranite se zdravo.
- Ograničite konzumiranje alkohola i duvana.

Društvena

- Vodite računa o društvenoj mreži: održavajte kontakte sa porodicom i prijateljima.
- Budite društveno aktivni: Provodite kvalitetno vreme sa prijateljima i porodicom.
- Podelite svoja osećanja s kolegama, prijateljima ili porodicom.
- Izrazite koje su vaše potrebe.
- Pružite podršku drugima i pokažite im da vam je stalo do njih.

Poslovna

- Zatražite pomoć od svojih pretpostavljenih.
- Zatražite jasan opis poslova, kako biste znali šta se od vas očekuje.
- Pokušajte da pravite varijacije u svom poslu, kako ne biste stalno radili iste stvari.
- Spremite se za teške periode u svom poslu.
- Napravite pauzu kada za tim osetite potrebu.
- Napravite sistem kolegijalne podrške.
- Ne radite više vremena nego što je potrebno.
- Provodite kvalitetno vreme sa kolegama u opuštenoj i zabavnoj atmosferi.

Kako pretpostavljeni mogu pomoći

- Budite uvek dostupni u vanrednim situacijama.
- Održavajte redovne sastanke na kojima ćete davati smernice i pružati podršku.
- Omogućite izgradnju kapaciteta i vršite nadzor.
- Dajte jasne opise poslova svojim podređenim kolegama, objasnite im njihove uloge, obaveze i očekivanja.
- Ohrabrujte i podržavajte svoje kolege koje pružaju pomoć.
- Budite osoba od poverenja kako bi ljudi bili spremni da vam priznaju da su pod stresom i da od vas zatraže pomoć.
- Stvorite okruženje u kojem će osobe koje direktno pružaju pomoć biti u stanju da razgovaraju i otvoreno podele svoje probleme jedni s drugima bez straha od posledica.
- Naglašavajte da ljudi moraju da vode računa o sebi.
- Uputite kolege koje direktno pružaju pomoć na terenu da, po potrebi, potraže stručnu pomoć.

MATERIJAL 8, treći dan

Primeri strategija za smanjenje stresa

Tri vežbe koje će biti opisane u ovom materijalu kombinuju disanje i opuštanje mišića. Ako dajete uputstva drugima, čitajte ih mirnim, sporim glasom i dozvolite učesnicima da udahnu i da zadrže dah, da polako ispuste vazduh, da polagano zategnu i potom opuste mišiće, kako je navedeno u uputstvima.

Ako sami radite vežbe, pročitajte ih pažljivo i pobrinite se da razumete šta i kada da uradite pre nego što počnete sa vežbom, tako da nemate sumnji dok budete izvodili vežbu. To će vam pomoći da se opustite.

Vežba 1

Zauzmite udobnu poziciju. Zatvorite oči ili izbegavajte da fokusirate pogled. Ako je potrebno, uvek tokom vežbe možete da je prilagođavate. Tihi pokreti neće poremetiti opuštanje.

Pomozite svom telu da počne da se opušta tako što ćete napraviti nekoliko sporih i dubokih udisaja. Potom, dišite polako i u sebi brojite do četiri. Zadržite dah i brojite tiho do četiri. Potom ispustite vazduh, lagano i nežno dok brojite do četiri. Brojite u sebi do četiri pre nego što ponovo udahnate dok brojite do četiri, zadržite dah dok brojite u sebi do četiri, izdahnite dok brojite u sebi do četiri. Nastavite s ovim nekoliko minuta.

Potom, udahite nekoliko puta duboko kroz nos i izdahnite snažnije uz veliki uzdah kroz usta, zamišljajući da izdišete napetost iz tela.

Vežba 2

Nađite udoban sedeći položaj, ili ležite. Zatvorite oči i nemojte fokusirati pogled. Čvrsto stisnite obe ruke u pesnice, toliko čvrsto da osetite napetost u podlakticama. Potom iznenada popustite stisak. Obratite pažnju na osećaj opuštanja koji nastaje u vašim rukama. Čvrsto stisnite obe ruke u pesnice i iznenada pustite. Ponovo, obratite pažnju na osećaj opuštanja koji nastaje u rukama.

Neka osećaj opuštanja mišića lagano prođe kroz vaše ruke, potom kroz ramena i u grudi, u stomak i kukove.

Nastavite da se fokusirate na taj osećaj opuštanja, koji prelazi u vaše butine, kroz kolena, u noge ispod kolena, članke i stopala. Neka taj

osećaj opuštanja prolazi polako od vaših ramena u vrat, u vilicu, čelo i skalp. Duboko udahnite i dok izdišete, opustite se još više. Produbite opuštenost tako što ćete ovo ponoviti.

Ako nastavite sa vežbom, polako ćete postati još opušteniji. Svaki put kada ispustite vazduh možete nastaviti da tonete dublje u stanje prijetnosti i opuštenosti. Kada se opustite, kao sada, možete jasnije da razmišljate ili jednostavno dozvolite sebi da uživete u osećajima prijetnosti, spokojstva i mira.

Kada ste slobodni, možete lagano početi da mičete ruke i stopala, da se možda protegnete i zevnete, pa polako otvorite oči, kao da se budite iz predivnog sna.

Nakon ove vežbe verovatno ćete se osećati budniji i kao da imate više energije, uz veći osećaj ličnog samopouzdanja i kontrole po pitanju toga kako se osećate i kako razmišljate.

Vežba 3

Vežbu 3 ne bi trebalo da radite dok ne budete u stanju da vežbe 1 i 2 efektno izvedete.

Zauzmite udobnu sedeću poziciju. Zatvorite oči ili sklonite fokus. Napravite dva ili tri duboka udaha. Svaki put, zadržite dah nekoliko sekundi, potom polako izdahnite, koncentrišući se na osećaj izlaska vazduha iz vašeg tela. Stegnite obe pesnice, potom podlaktice i bicepse. Održavajte tu napetost pet ili šest sekundi. Opustite mišiće. Kada opuštate napetost, učinite to iznenada, kao da gasite svetlo.

Koncentrišite se na osećaj opuštenosti u rukama 15 ili 20 sekundi. Onda zategnite mišiće lica i vilice. Držite 5 ili 6 sekundi, pa opustite. Koncentrišite se na opuštanje 15 do 20 sekundi.

Potom izvijte leđa i istisnite stomak, dok duboko udišete. Zadržite dah nekoliko sekundi i otpustite.

Potom zategnite mišiće butina, listova i zadnjice. Održavajte napetost nekoliko sekundi i otpustite. Koncentrišite se na osećanja opuštanja kroz celo telo, dok dišete polako i duboko.



„Save the Children“ radi u 120 zemalja. Spasavamo živote dece. Borimo se za njihova prava. Pomažemo im da ostvare svoj potencijal.

Naša vizija je svet u kome svako dete ima pravo da preživi, bude zaštićeno i učestvuje u razvoju.

Naša misija je da inspirišemo poboljšanja u načinu na koji svet postupa sa decom i da ostvarimo neposrednu i trajnu promenu u životima dece.

