АСОЦІАЦІЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ТА ЦИФРОВОЇ ОСВІТИ

unicef
ДЛЯ КОЖНОЇ ДИТИНИ

Я ПІДТРИМУЮ ДРУЗІВ



Моє ім'я: _____

Мій координатор: _____

РОБОЧИЙ ЗОШИТ УЧАСНИКА

Тренінгу "Я підтримую друзів" для підлітків (5 сесій) *

Розроблено згідно з принципами першої психологічної допомоги

*адаптована версія зі змінами до оригінального формату здійснена Асоціацією інноваційної та цифрової освіти

Набір ресурсів *«Я підтримую друзів»* був розроблений Дитячим фондом Організації Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ) у партнерстві з Save the Children (SC)/платформою MHPSS Collaborative та Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ).

Дата першої публікації: червень 2021 року

Цим надається дозвіл на використання, копіювання та розповсюдження цього документа частково або повністю, за умови, що в усіх примірниках є належним чином оформлені посилання на використані джерела.

© Дитячий фонд Організації Об'єднаних Націй (UNICEF), квітень 2021 р.

Всі права захищені. Для відтворення будь-якої частини цієї публікації потрібен дозвіл. Щоб отримати дозвіл, надішліть електронний лист на адресу: nyhqdoc.permit@unicef.org

Цей спільний продукт відображає діяльність окремих агенцій щодо проблеми, що становить загальний інтерес. Принципи та політика кожного агентства регулюються відповідними рішеннями керівного органу.

Кожен агент здійснює заходи, описані в цьому документі, відповідно до своїх принципів і політик, а також в межах своїх повноважень.

Розробка концепту: Міюкі Акасака (SC Японія), Анн-Софі Дібдал (SC Данія)

Автори: Перніл Гансен (консультант), Карін Тенгнес (консультант)

Співавтори: Марі Даль (SC Данія), Зейнаб Гіджазі (ЮНІСЕФ), Роз Кітінг (SC Данія), Анна Кегорст (ЮНІСЕФ), Грете Маркуссен (SC Данія), Дженні О'Коннелл (консультант), Рут О'Коннел (SC Данія), Алісон Шафер (ВООЗ), Леслі Снайдер (SC/платформа MHPSS Collaborative), Кай Ямагучі Фастінг (SC Німеччина)

Редагування: Дженніфер Гровс (консультант), Кейт Гарріс і Леслі Снайдер (SC/платформа MHPSS Collaborative), Ненсі Стернберг Ґудман (консультант)

Пропоноване цитування: Дитячий фонд Організації Об'єднаних Націй, організація Save the Children/платфрма MHPSS Collaborative та Всесвітня організація охорони здоров'я, *Я підтримую друзів – Теорія та інструкції з*

впровадження ініціативи, ЮНІСЕФ, Нью-Йорк, 2021 р.

Набір ресурсів *Я підтримую друзів* складається з:

- Посібника «Теорія та інструкції з впровадження ініціативи».
- Навчального посібника
- Робочого зошита учасників
- Посібника з підготовки фасилітаторів і координаторів

Набір ресурсів доступний онлайн: https://www.unicef.org/protection/mental-health-psychosocial support-in-emergencies

Особлива подяка: Ми хотіли б висловити особливу подяку рецензентам: Далії Амін, Ніколь Бол, Марсії Брофі (Міжнародний медичний корпус), Лусії Кастеллі (Фонд AVSI), Крістіану Де Луці та Камілі Лоді (Норвезька рада у справах біженців), Алі Етраті Хосрошахі, Нару Фукучі (Центр психічного здоров'я при катастрофах – Міягі), Брайтону Ґвезера (REPSSI), Баяну Гаккі (Університет Стамбула Білгі – відділ психічного здоров'я при травмах та катастрофах), Такаші Ізуцу (Токійський університет), Лінн Джонс (Центр з охорони здоров'я та прав людини FXB, Гарвардський університет), Елісон Джойнер (Міжнародна організація План (Plan), Норвегія), Йошихажу Кіма (Японський національний центр неврології та психіатрії), Юйцзужу Кавашімі (Центр медицини катастроф Національної лікарні), Мішель Мей (фонд «Освіта не може чекати»), Пітеру Вентевґелю (УВКБ ООН), і Луїзі Вінтер-Ларсен (Данський Червоний Хрест), а також Довідковому центру психосоціальної підтримки Міжнародної федерації товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця.

Від Proteknôn: Стефані Ділейні, Джуді Ферхом, Лорен Ґраціані, Сарі Лім Бертран, Клер О'Кейн і Мелінді Ван Зіл.

Від Save the Children: Джой Абі Габіб (Ліван), Мей Аун, Аїді Бекіч і Дженніфер Гейлс (США), Анке Дітріх (Німеччина), Енн Філорізцо Пла (Данія), Крістіану Гіслен Попотре

(Глобал), Рану Харрат (Ліван), Еліз Леонард (Норвегія), Анжелі Мазер Маршалл (Сирія), Ірем Мірзай та Мехмету Серкан Ербесер (Туреччина), Ребеці Накавісі (Південний Судан), Марті Петанья та Наталії Тапієс (Близький Схід і Східна Європа), Ребеці Сміт (Великобританія), Арзу Стефану (Ємен) і Кеті Уолл (Східна та Південна Африка).

Від ВООЗ: Батулу Фатімі, Дженніфер Холл, Деніелі Гана, Айші Малік і Найджелу Роллінзу.

Подяки: Ми дякуємо всім співробітникам та волонтерам організації Save the Children, які допомогли у тестуванні матеріалів. Від SC Японія: Майко Фуджі Соута Ічікава, Сейдзі Конно, Дайки Савада і Томоко Цуда, а також Рьоко Отакі (Японський національний центр неврології та психіатрії) і Томоко Учіда (Центр психічного здоров'я при катастрофах Міягі). Від SC Йорданія: Ісраа Абуджамус, Рамі Інкхейлі та Рана Сабха. Від SC Монголія: Бьямбасурену Батмункху, Дарікханду Баяру, Даваасурену Чулуунбат, Оюнмії Енхбат, Дуламсурену Ерденебілегу, Хіроші Окамото, Цедендамбі Пелджі, Нарантуї Ренсендорж, Таміру Сандагсурен, Тогтохмії Загіру. Від SC Туреччина: Басаку Ертему та Мехмету Серджан Ербечер.

Ми також дякуємо всім дітям, представникам молоді, батькам, вихователям та фасилітаторам з Японії, Йорданії, Монголії та Туреччині, які допомогли розробити ці матеріали.

Дизайн і виробництво: The Limelight Productions

Шановний учаснику!

Ми дуже раді представити тобі тренінг *«Я підтримую друзів»!*

Коли молода людина переживає скрутну ситуацію, підтримка від друга – це дуже часто саме та підтримка, яка потрібна. Іншими словами, **ви є важливим джерелом підтримки для своїх друзів, як і вони для вас!**

Ця програма з надання першої психологічної допомоги керується трьома простими принципами: **ДИВИСЬ**, **СЛУХАЙ** і **НАПРАВЛЯЙ.** Ми скористаємося цими принципами й дізнаємося, як помітити, коли інша дитина або «одноліток» почувається погано. Ми також дізнаємося, як ми можемо підтримати інших, вислухавши та виявляючи емпатію, а також як ми можемо направити їх для отримання подальшої підтримки дорослих. Нелегко допомогти людині, яка сумна чи засмучена. Тому ми також дізнаємось про способи **піклування про себе як «помічника-однолітка»**.

Це ваш особистий **робочий зошит**. Він містить розклад, декілька робочих аркушів та роздатковий матеріал, які будуть використані під час 5 занять. Ваш фасилітатор/-ка підкаже вам, коли використовувати робочий зошит.

Фасилітатори зроблять заняття цікавими і безпечними для вас. Ви завжди можете спитати їх, якщо у вас виникнуть запитання чи сумніви під час занятть.

Ми запрошуємо тебе **поділитися будь-якими відгуками чи ідеями**, які можуть виникнути під час проходження цієї програми. Це допоможе нам удосконалити його для майбутніх учасників. Надати відгук можна через гул форму, яку нададуть фасилітатори в кінці програми.

Зміст

Що означає слово?

- Список слів, які ми будемо використовувати в цьому тренінгу, і їхнє значення

Робочі аркуші

- Робочий аркуш 1: Детальна інформація про координатора (Сесія 1)
- Робочий аркуш 2: Контактні дані служби допомоги (Сесія 1 і 4)
- Робочий аркуш 3: Питання, які ви можете задати однолітку, використовуючи принципи ППД (Сесія 2)
- Робочий аркуш 4: Навички слухання (Сесія 3)
- Робочий аркуш 5: Принципи першої психологічної підтримки (Сесія 2, 3, та 4)
- Робочий аркуш 6: Стратегії піклування про себе як про помічника-однолітка(Сесія 5)
- Робочий аркуш 7: Що таке підтримка однолітка? (Сесія 4)

Що означає слово?

У цьому тренінгу ми використовуємо багато нових слів. Тут ви знайдете пояснення їхнього значення. Якщо ви не впевнені в тому, що означає те чи інше слово, запитайте когось із фасилітаторів або свого координатора.



Конфіденційність: Конфіденційність означає повагу до особистої інформації інших людей. Коли друг довіряє вам, ви не повинні розкривати його особисті проблеми іншим людям або говорити про нього за спиною. Важливо повідомити другові, що ви зберігатимете конфіденційність сказаного, якщо немає ризику заподіяння шкоди йому чи іншим. Якщо є ризик, необхідно порушити конфіденційність і звернутися за підтримкою до координатора або іншого дорослого, якому довіряєте.



Дистрес: Коли хтось проявляє реакцію на важкий досвід, наприклад, смуток, гнів, занепокоєння, або якимось іншим чином засмучений, ми можемо сказати, що ця людина «в дистресі». Ви почуєте цей термін багато разів протягом цього тренінгу. Ці реакції є нормальними й не варто соромитися.



Однолiток: Ми можемо називати «однолітками» дітей чи підлітків, якщо вони належать до тієї ж вікової групи, що і ми.

Помічник-однолiток: Як учасник цього тренінгу, ви дізнаєтеся, як підтримати інших дітей та підлітків, які сумують або засмучені. Тому ви та інші учасники цього тренінгу будете називатися «помічники-однолітки».

Перша психологічна допомога: Допомога людям, які переживають важкий досвід, — це те, що ми робимо природно, і це можна назвати «першою психологічною допомогою» (ППД). Три основні принципи ППД: ДИВИТИСЬ, СЛУХАТИ й НАПРАВЛЯТИ. Для отримання додаткової інформації про те, що таке ППД (а що ні), див. Роздатковий матеріал 3 у цьому зошиті.

<u>Робочий аркуш 1</u> (Сесія 1)
Детальна інформація про координатора

Ім'я та номер телефону мого координатора:

Місце знаходження:

Робочий аркуш 2 (Сесія 1 і 4)

Контактні дані служби допомоги

Нижче в таблиці наведено контактні дані місцевих служб, до яких за необхідності можна звернутися.

Служба екстреної допомоги ССлу	
Поліція	
Телефон кіберполіції	0800505170
Пожежно-рятувальна служба	
Швидка медична допомога	
Служби захисту дітей	
Служби з надання консультаційних послуг для молоді	
Психологічна підтримка online	https://teenergizer.org/
Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та ґендерної дискримінації	0 800 500 335 (з мобільного або стаціонарного) г 116 123 (з мобільного)
Національна гарячу лінію для дітей та молоді	116111
Онлайн-групи ПОРУЧ для підлітків	https://poruch.me/teenagers

<u>Робочий аркуш 3</u> (Сесія 2)
Питання, які ви можете задати однолітку, використовуючи принципи ППД

<u>Робочий аркуш 4</u> (Сесія 3)
Навички слухання

Як ти можеш показати комусь, що ти справді слухаєш? Будь ласка, заповни таблицю нижче щодо активного слухання.

МОЖНА	**НЕ МОЖНА**
Дивитись на людину коли вона говорить з тобою.	Дивитись на інших людей чи в телефон.

<u>Робочий аркуш 5</u> (Сесія 2, 3, та 4)

Принципи першої психологічної підтримки

Будь ласка, заповни таблицю нижче, коли дізнаєшся про принципи надання першої психологічної допомоги. Твій фасилітатор/-ка повідомить, коли почати працювати над таблицею.

Принцип	**Дії**
ДИВИТИСЬ	Які є дії в рамках цього принципу? 1: 2: 3:
СЛУХАТИ	Які є корисні запитання?
НАПРАВЛЯТИ	Що важливо запам’ятати? 1. *Ніхто не очікує, що я маю всі рішення. Мені слід попросити координатора допомогти направити особу для отримання подальшої підтримки, якщо це необхідно.* 2. 3. 4. 5. 6.

<u>Робочий аркуш 6</u> (Сесія 5)
Стратегії піклування про себе як про помічника-однолітка

<u>Знай і дотримуйся своїх кордонів</u>

Це дуже важливо для підтримки однолітків. Намагайся бути максимально чесним/-ою зі своїм другом із самого початку щодо того, що ти можеш, а що не можеш робити. Сказати «ні» або захистити особисті кордони не означає, що ти перестанеш бути другом, який турбується або підтримує. Ти можеш сказати, наприклад: *«Я чую, що це щось дуже складне. Боюся, я не зможу тобі (самостійно) у цьому допомогти. Крім того, те, що ти мені розповідаєш, здається проблемою, з якою тобі може допомогти лише доросла людина».* Якщо людина починає все більше довіряти тобі й ти починаєш відчувати себе пригніченим/-ою, ніколи не пізно попіклуватися про власний добробут. Ти можеш сказати: *«Ти мені реально не байдужий, і я хочу допомогти. Але я починаю відчувати, що це занадто і ми не зможемо впоратись самі. Я й надалі буду залишатись твоїм другом, але як щодо того, щоб ми спробували знайти когось іншого, з ким ти також можеш поговорити?»*

<u>Думай позитивно</u>

Прийми те, що деякі речі неможливо змінити, і зосередься на тих, які можна. Намагайся зосередити свої думки на позитивних речах про себе та своє життя, а не на негативних. Пам'ятай, що ми завжди вчимося чогось, що може допомогти нам у майбутньому, навіть із найважчого досвіду.

<u>Намагайся розважатися кожен день</u>

Пам'ятай про своє почуття гумору та вміння сміятися з іншими людьми. Важливо дозволити собі сміятися, не відчуваючи провини, якщо ти або твій друг переживає важкі часи.

<u>Додай у своє життя навчання, задоволення та турботу</u>

Життя – це не тільки навчання, робота чи інша серйозна діяльність, і це не тільки розваги та дозвілля. Обидва елементи важливі. Прагни здорового балансу у своєму житті. Займайся тим, що тобі подобається, як-от читай книги, слухай музику, грай чи присвяти час своїм хобі.

Визнай свої кордони

Хоча існує багато способів допомогти комусь, є також багато речей, які ти не контролюєш. Зосередься на тому, що ти можеш зробити, щоб покращити ситуацію, але нагадуй собі, що ти не можеш виправити все. Бути хорошим, неосудним слухачем – це вже корисно.

Будь активним

Фізичні вправи важливі, щоб запобігти почуттям смутку, занепокоєння або тривоги. Знайди типи фізичної активності, які тобі подобаються, наприклад, ходьба, біг, танці, плавання або гра у футбол. Рекомендуються всі види спорту, але подбай про безпеку, займаючись ними.

Навчись розслаблятися

Медитація та йога – це техніки, які можуть допомогти тобі відчути спокій і розслаблення. Молитва чи інші духовні практики можуть бути теж комусь корисними. Ще один варіант – провести час на природі. Це може бути спостереження за птахами або рослинами чи квітами. Зосередься на чомусь, що тримає тебе у теперішньому моменті.

Добре висипайся

Сон необхідний для концентрації та твого психічного й емоційного добробуту. Переконайся, що ти добре висипаєшся вночі й що цього достатньо для потреб твого організму. Вимкни всі електронні пристрої принаймні за годину до сну, оскільки світло від цих пристроїв може заважати тобі заснути.

Їж якомога здоровіші продукти

Їж якомога частіше і якомога здоровіше. Це означає їсти багато фруктів і овочів і не вживати занадто багато цукру і кофеїну. Це важливо для твого психічного та фізичного здоров’я.

Будь готовий/-а попросити допомоги

Згадай людей, яким ти довіряєш, у твоїй власній мережі дорослих. Розкажи їм про те, що ти дізнався під час тренінгу *«Я підтримую друзів»*, запитай їх, чи можуть вони стати твоїми «безпечним дорослим», і поясни, що тобі може знадобитися їхня

підтримка. Переконайся, що у тебе надійно зберігаються їхні контактні дані та ти знаєш, як отримати до них доступ. Ділитися почуттями з людиною, якій довіряєш, є здоровим способом зняти стрес. Іноді досить просто поговорити з людиною, якій ти довіряєш, але в деяких ситуаціях тобі може знадобитися професійна допомога соціального працівника або психолога. Якщо ти обговорюєш свою ситуацію як один з помічників-однолітків, не забудь поважати конфіденційність тих, хто у дистресі.

Проводь час з друзями та родиною

Підтримуй соціальну активність, беручи участь у заходах зі своїми друзями та родиною. Послухайте разом з ними музику. Разом займайся спортом і хобі. Спів і танці – хороший спосіб зняти стрес. Також можуть бути інші громадські заходи, які тобі подобаються і які надають тобі підтримку.

Уникай негативних стратегій копінгу

Уникай вживання алкоголю або наркотиків як способу зниження стресу. Вони можуть мати тимчасовий ефект, дійсно піднімуть настрій або розслаблять, але довгострокові наслідки можуть завдати шкоди твоїм розуму та тілу.

<u>Робочий аркуш 7</u> (Сесія 4)

Що таке підтримка однолітка?

Підтримка однолітка це….	**Підтримка однолітка це не….**
Визначення дитини чи підлітка (однолітка) у біді – наприклад, вони сумні, засмучені або показують ознаки того, що з ними не все в порядку.	Те, що можуть надати тільки дорослі або професіонали.
Дізнатися про потреби та турботи однолітка, ставлячи прості запитання та активно слухаючи.	Попросити когось розповісти вам детально, що з ним сталося, якщо його засмучує розмова про це.
Втішити однолітка й допомогти йому заспокоїтися.	Змусити свого однолітка розповісти вам свою історію.
Надання практичної допомоги та підтримки, які не погіршують самопочуття однолітка.	Професійне консультування або терапія.
Допомагати однолітку отримати доступ до основних потреб, таких як їжа, вода, захист та інформація.	Очікування, що помічник-одноліток діятиме самостійно або має рішення всіх проблем.
Допомога однолітку отримати інформацію, соціальну підтримку (включаючи сім'ю чи друзів) або послуг.	Бути психологом або намагатись «виправити» свого друга.
Захист свого однолітка від подальшої шкоди, що означає порушення принципу конфіденційності, якщо це необхідно.	Зберігати розповідь однолітка у таємниці, якщо є ризик того, що йому загрожує небезпека або шкода.
Пріоритет власної безпеки та добробуту як помічника-однолітка.	Піддавати себе будь-якій формі ризику або ситуації, коли ти відчуваєш себе пригніченими.
Звертатися за підтримкою до координатора або іншого дорослого, якому ти довіряєш.	Те, що помічник-одноліток робить повністю сам.