



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION



2. Blokk

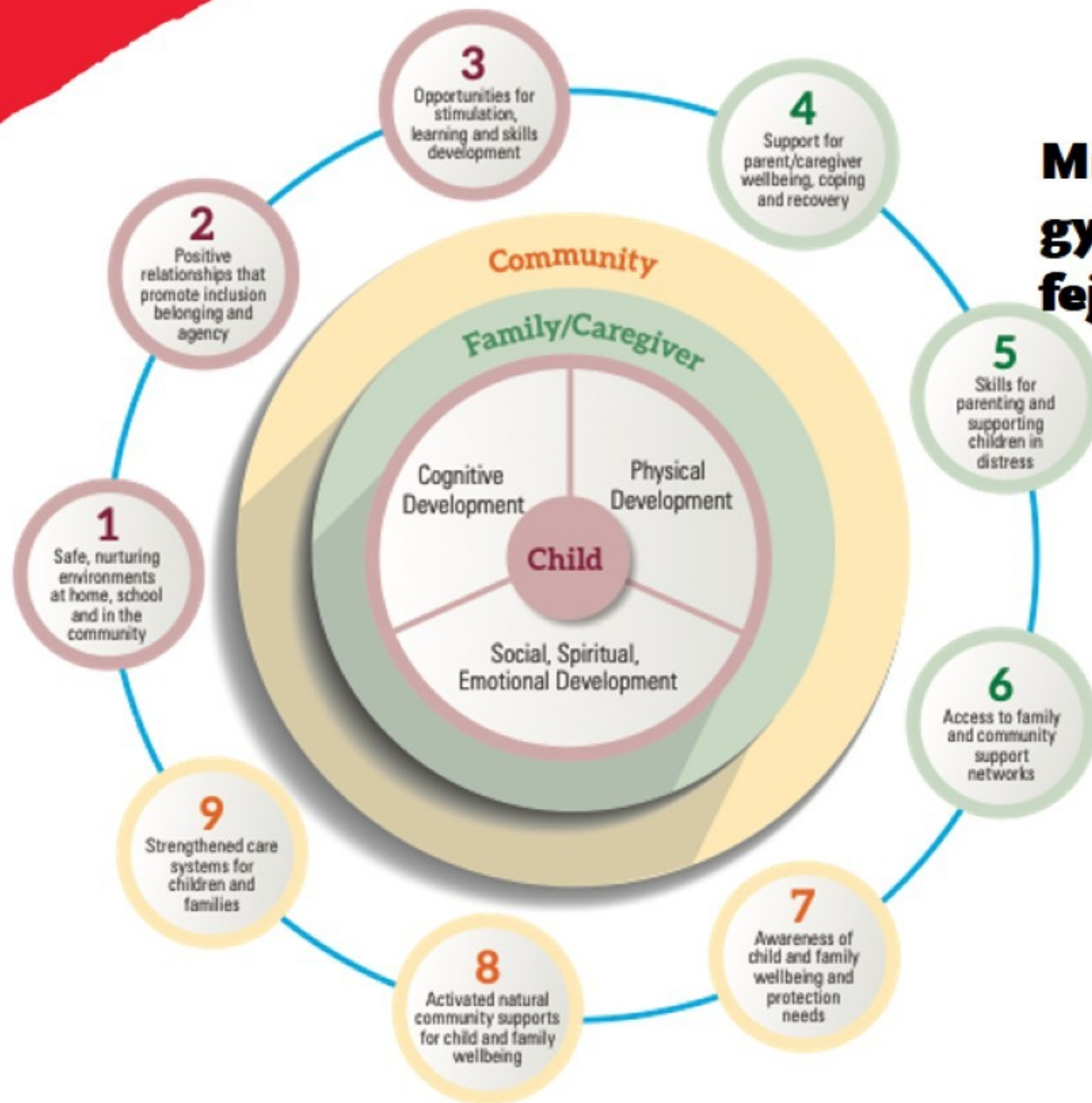
1. nap > Hogyan reagálnak a gyerekek a krízisre?

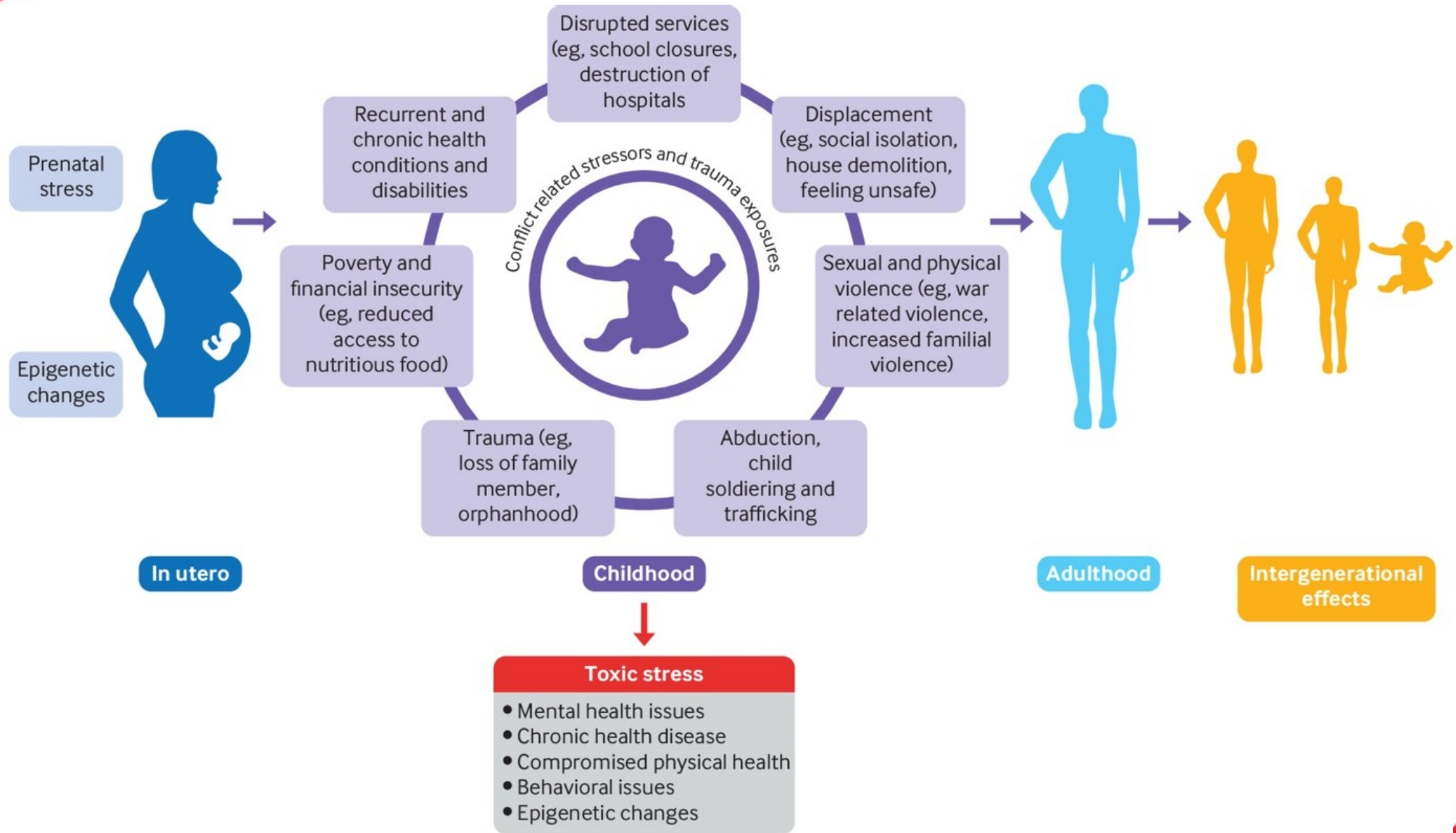
> Tanulási célok

- Jobban megérteni, hogy a gyerekek hogyan reagálnak a krízisre
- A pszichológiai elsősegély (PFA) fogalmának megértése
 - *Mit jelent a pszichológiai elsősegély?*
 - *Mikor van rá szükség?*
 - *Hogyan alkalmazzuk a gyakorlatban?*
- A stresszt átélt gyermekekkel folytatott munka alapelvei



Mire van szükségük a gyerekeknek az optimális fejlődéshez és a jóléthez?





Kiscsoportos megbeszélés



Honnan lehet felismerni, hogy egy gyermek nagyfokú stresszt él át?





Megosztás a nagy csoportban!



A STRESSZÁLLAPOT GYAKORI JELEI

0-2 ÉVES GYEREKEKNÉL:

- Csüng a gondozóin
- Regresszió fiatalabb kori viselkedéshez
- Megváltoznak az alvási és evési szokások
- Sír és ingerlékeny
- Olyan dolgoktól fél, amelyektől korábban nem ijedt meg
- Hiperaktivitás
- Megváltozik a játéktevékenysége
- Ellenállóbb vagy követelőzőbb, mint korábban, vagy éppen túlságosan együttműködő, nagyon érzékeny mások reakcióira.

3-6 ÉVES GYEREKEKNÉL:

- Csüngeni kezd a szülein vagy más felnőtteken
- Regresszió fiatalabb kori viselkedéshez, például ujjszopás
- Nem beszél
- Inaktívvá vagy hiperaktívvá válik
- Nem játszik vagy repetitív játékokat játszik
- Szorong és aggódik, hogy valami rossz dolog fog történni
- Zaklatottan alszik, rémálmai vannak
- Megváltoznak az étkezési szokások
- Könnyen zavarttá válik
- Kevésbé tud koncentrálni
- Időnként felnőtt szerepet vesz magára
- Ingerlékeny.

A háború hatása a gyerekekre!

Epidemiológia

- Az izraeli–palesztin konfliktusban érintettek **18%–68,9%**-nál jelentkeztek poszttraumás stressz-zavar(PTSD) tünetei.
- A szíriai polgárháborúnak kitett gyermekek **60,5%-a** felel meg legalább egy pszichológiai rendellenesség kritériumainak.



Az aktív konfliktus elől menekülő gyermeknél jelentkező leggyakoribb pszichológiai problémák

Az otthon kényszerű elhagyásával összefüggő pszichológiai problémák gyermekeknél

- funkcionális zavar,
- társakkal való interakció zavarai,
- csökkent koncentrációs készség
- magatartásproblémák,
- pszichoszomatikus problémák,
- gyász, beleértve a kulturális gyászt,
- óvodai/iskolai rendszerbe való beilleszkedés nehézségei

Feladat: Rázd le!



Amikor meghallod a zenét, rázd a tested, amennyire csak tudod (lábakat, karokat, felsőtestet, kezeket, mindent!)



Rázd, rázd, rázd!



Amikor a zene megáll, tapsolj minél hangosabban háromszor.



A harmadik taps után, a kezeidet tedd a szívedre. Csukd be a szemed, háromszor vegyél nagy levegőt, majd fújd ki.





INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION



3. Blokk

1. nap > Mit jelent a pszichológiai elsősegély?



„Azok az emberek, akik átlépik a román határt, éppen traumatikus eseményeket éltek át. Sok ember gondoskodik a fizikai szükségleteikről, de nem kapnak elegendő pszichológia támogatást, pedig ez jelentené számukra a legnagyobb segítséget.”

Didi Devapriya, a Neohumanist Education Association elnöke



Mit jelent a pszichológiai elsősegély?

A pszichológiai elsősegély (PFA) világszerte elismert mint a válsághelyzetekben nyújtott kezdeti segítségnyújtás egyszerű és hatékony módszere, amelyet már beemeltek a humanitárius tevékenységek során a gyermekek védelmére vonatkozó minimumkövetelményekbe is.

A pszichológia elsősegély olyan készségeket és kompetenciákat foglal magában, amelyek segítségével a traumát átélt gyermekkel kapcsolatba kerülő személy képes enyhíteni a baleset, természeti katasztrófa, háborús konfliktus, interperszonális erőszak vagy más krízis okozta kezdeti stresszállapotot a gyermeknél.

A pszichológiai elsősegély azt jelenti...

- megvigasztaljuk a stresszállapotban levő gyerekeket és gondozóikat, és segítünk, hogy biztonságban érezhessék magukat és megnyugodhassanak.
- felmérjük a szükségleteket és aggodalmakat.
- megvédjük a gyerekeket a bajtól.
- érzelmi támogatást nyújtunk.
- segítünk az azonnali alapszükségletek kielégítésében (pl. élelem, víz, takaró vagy menedék).
- meghallgatjuk a gyerekeket és gondviselőiket, de nem erőltetjük, hogy beszéljenek.
- segítünk az információkhoz, szolgáltatásokhoz és szociális támogatáshoz való hozzájutásban.

Egyéni feladat



Mit NEM jelent
a pszichológia elsősegély...?



Megosztás a nagy csoportban!



A pszichológiai elsősegélynyújtás NEM...

- olyasvalami, amit kizárólag szakemberek végezhetnek.
- professzionális tanácsadás vagy terápia.
- annak bátorítása, hogy a segítségre szoruló személy részletesen beszéljen a traumatikus eseményről.
- annak kérése, hogy a gyerek vagy gondviselője elemezze a velük történeket.
- annak erőltetése, hogy a gyerek vagy a gondviselője részletezze, hogy mit éltek át.
- annak erőltetése, hogy a gyerek vagy a gondviselője megossza az érzéseit és a reakcióit.



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION

Ebédshzünét | 30 perc



KÖZÖS MORMOGÁS:

Frissítsük fel a csoportenergiát...

- Üljetek le vagy álljatok fel, és kezdjétek el halkán mormogni.
- Lassan kezdjétek el nyújtózkodni, és közben fokozatosan emeljétek a mormogás hangerejét.
- Akkor legyen lehangosabb a mormogás, amikor teljesen kinyújtottátok a karotokat a fejetek fölé.
- Most kezdjétek el lassan leengedni a karotokat, és fokozatosan csökkentsétek a mormogás hangerejét a teljes elcsendesedésig.



Mikor van szüksége egy gyermeknek pszichológiai elsősegélyre?

- ✓ Ha fennáll a veszély, hogy a gyermek kárt tesz magában és/vagy másokban.
- ✓ Ha a gyermeknek öngyilkossági gondolatai vannak.
- ✓ Ha a gyermek szélsőségesen és tartósan visszavonul, pl. nem mutat érzelmi választ, és az érzelmi kifejezése laposnak tűnik, nem fejez ki negatív vagy pozitív érzelmeket.
- ✓ Ha a gyermek folyton nyafog/kontrollálatlan sírásban tör ki (nem úgy sír, mint aki gyászol, nem felszabadító sírás).
- ✓ Ha a gyermek disszociálódik a valóságtól, pl. eltávolodik a környezetétől és érzelmileg nem vonódik be úgy, mint korábban.
- ✓ Ha a gyermek hallucinál, pl. olyan hangokat hall, amelyek nem valóságosak (akusztikus hallucináció), vagy olyan dolgokat/embereket lát, amelyek nem valóságokat (vizuális hallucináció), és nem játékból vagy tréfából teszi ezt.
- ✓ Ha a gyermeknek állandóan szorongási rohamai vannak.
- ✓ Ha a gyermek mentális fogyatékoság jeleit mutatja, például tartósan nehéz számára a nyelv vagy a szociális interakciók megértése.

Mikor van szüksége egy gyermeknek pszichológiai elsősegélyre?

- ✓ Elszakadt a családjától vagy gondviselőitől
- ✓ Láta, hogy a szeretteit vagy másokat fizikailag bántották vagy megölték
- ✓ Fenyegetve érzi magát
- ✓ Aggódik, mert a szülei vagy gondviselői is gyászolnak vagy aggódnak
- ✓ Bűntudata van, amiért ő túlélte, miközben mások meghaltak
- ✓ Rosszullét fizikai tüneteit mutatja, például reszket, fáj a feje, nincs étvágya, fájdalmai vannak
- ✓ Sokat sír
- ✓ Hisztérikus vagy pánikol
- ✓ Agresszív és megpróbál másokat bántani (üt, rúg, harap, stb.)
- ✓ Folyamatosan csüng a gondozóin





Közös gondolkodás!



A pszichológiai elsősegély alapelvei



MEGFIGYELNI



MEGHALLGATNI



ÖSSZEKAPCSOLNI





Alapelvek, amelyek segítenek, hogy te és a közösséged úgy érezzétek, hogy biztonságban vagytok és kapcsolódtok, hasznosnak, nyugodtnak és reménytelinek érezzétek magatokat!

MEGFIGYELNI (LOOK): megfigyelni az adott helyzetet, és felmérni, hogy kinek van szüksége támogatásra, felmérni a biztonsági kockázatokat, felmérni az azonnali alapvető és gyakorlati szükségleteket, és felmérni a várható érzelmi reakciókat.

MEGHALLGATNI (LISTEN): értő meghallgatással kell kezdeni a beszélgetést, megnyugtatni a stresszállapotban levő személyt, megkérdezni, mire van szüksége és mi miatt aggódik, és segíteni neki a megoldáskeresésben.

ÖSSZEKAPCSOLNI (LINK): segíteni, hogy információhoz jusson és kapcsolatba tudjon lépni a szeretteivel, segíteni, hogy szociális támogatáshoz, szolgáltatásokhoz és más segítséghez jusson.

MEGFIGYELNI

Some people may experience acute stress within **one month**, seek help if symptoms interfere with daily functioning

IRRITABILITY
Anger, anxiety & fear

DISORIENTATION
Not knowing their own name or what happened...

CONFUSED
Emotionally numb, feeling "out of it" or disconnected

PHYSICAL SYMPTOMS
Shaking, headaches, feeling very tired, loss of appetite...

CRYING, SADNESS, DEPRESSED MOOD, GRIEF

WORRYING THAT SOMETHING REALLY BAD IS GOING TO HAPPEN

LOSS OF CONTROL
or destructive behaviour

GUILT, SHAME FOR HAVING SURVIVED OR FOR NOT SAVING OTHERS

NOT RESPONDING NOT SPEAKING AT ALL
Excessive use of drugs or alcohol

! Safety first! Make sure that you, the person and others are safe from harm. If you feel unsafe, leave and get help. If you think the person may hurt themselves, get help (ask a colleague, call emergency services, etc.).

MODERATE-SEVERE DEPRESSIVE DISORDER

- * Low energy, fatigue, sleep problems
- * Multiple persistent physical symptoms with no clear cause (e.g. aches and pains)
- * Persistent sadness or depressed mood, anxiety
- * Little interest in or pleasure from activities

Pay attention to symptoms that cause difficulty with daily functioning more than one month after the event:

POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

- * Re-experiencing symptoms (e.g. through frightening dreams, flashbacks or intrusive memories accompanied by intense fear or horror).
- * Avoiding thoughts, memories, activities or situations that remind the person of the event.
- * Excessive concern and alert to danger or reacting strongly to loud noises or unexpected movements.



Talk with a health care professional with mental health training, if available

THEY CAN HELP IN A STRICTLY CONFIDENTIAL MANNER

MEGHALLGATNI

1 APPROACH RESPECTFULLY



Help the person feel comfortable.
Find a safe and quiet place to talk.
Offer water if you can.



RESPECT PRIVACY & DIGNITY



- IF APPROPRIATE,
KEEP THE PERSON'S
STORY CONFIDENTIAL

- TRY TO PROTECT
THE PERSON FROM
ANY UNWANTED ATTENTION

2 ASK

FIND OUT WHAT IS MOST IMPORTANT
TO THEM AT THIS MOMENT...



... AND HELP THEM WORK OUT
WHAT THEIR PRIORITIES ARE



3 LISTEN

AND HELP THEM
TO FEEL CALM



Be patient and calm

Stay close but
keep an appropriate
distance

Listen if they want to talk
about what happened

Let them know that
you are listening.
Nod your head or say
'hmm...'

4 PROVIDE

FACTUAL INFORMATION,
IF YOU HAVE IT

Be honest about what you
know and don't know

I'LL TRY TO FIND OUT

Acknowledge
strength

YOU HAVE
BEEN STRONG

Acknowledge
feelings & loss

I'M SO SORRY.
I CAN IMAGINE THIS
IS VERY SAD FOR YOU

Allow for silence
to give the person
time to share

MEGHALLGATNI

HOW TO LISTEN PROPERLY



REMOTE COMMUNICATION

If physical distancing is required, consider other ways of supporting one another

✗ Stop other tasks if possible ((Use a calm and supportive tone of voice)) 🔊✗ Allow for silence



MEGHALLGATNI

Some people may feel "out of it" or disconnected.

For example, they may stay isolated or not answer.
They may look "lost", not know what happened
or feel they don't know where they are...



You can help them by following these tips!

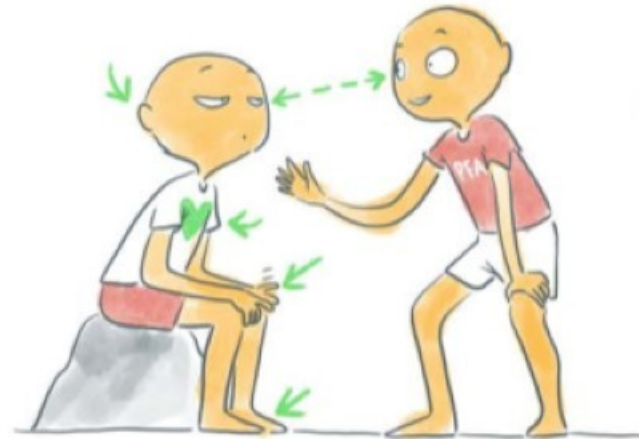
DO

KEEP A
CALM &
SOFT VOICE

HAVE KIND
EYE CONTACT

REMINDE THEM
THAT YOU
ARE HERE
TO HELP

REMINDE THEM
THAT THEY
ARE SAFE, IF
IT'S TRUE



FOCUS ON YOUR
BREATHING,
BREATH SLOWLY

TAP YOUR FINGERS
ON YOUR LAP

PLACE AND FEEL
YOUR FEET ON
THE FLOOR

LOOK FOR
NON-DISTRESSING
THINGS AROUND YOU...

WHAT DO YOU
SEE HERE? CAN YOU
DESCRIBE IT?

MEGHALLGATNI

DON'T

Don't interrupt or rush someone's story (don't look at your watch or speak rapidly...)

TELL ME!!!

Don't make up things you don't know

I PROMISE YOU...

I'LL DO IT FOR YOU



Don't talk about your own troubles

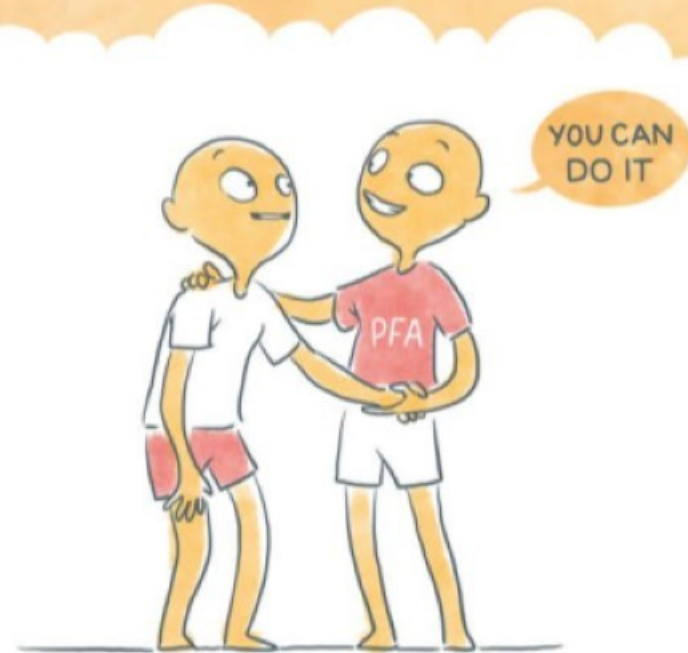
YOU SHOULDN'T FEEL THAT WAY

YOU'RE LUCKY YOU SURVIVED

Don't tell them someone else's story

DON'T THINK & ACT AS IF YOU MUST SOLVE ALL THEIR PROBLEMS!

They have to feel their strength and capacity to care for themselves



ÖSSZEKAPCSOLNI

HELP PEOPLE TO HELP THEMSELVES
TO REGAIN CONTROL OF THEIR SITUATION



⚠️ Follow up with people if you promise to do so

A PERSON IN DISTRESS
CAN FEEL OVERWHELMED

... Help them to consider their most urgent needs, and how to prioritize and address them.



Being able to manage a few issues will give the person a greater sense of control in the situation and strengthen their own ability to cope!

> Csoportos ötletbörze

L-L-L



- Mi volt új számodra?
- Van olyan dolog, amelyet a kisgyermekkel foglalkozó pedagógusok már most is alkalmaznak ezek közül?



> Esettanulmány – Anna, 4 éves kislány

Anna, egy 4 éves kislány, aki az anyukájával és két nővérével menekült el az ukrán háború elől. Szlovákiában, Kassában találtak menedéket. Röviddel azután, hogy megérkeztek az ismeretlen országba, Anna elkezdett járni egy állami óvodába.

Katka, az óvónő minden reggel kedvesen köszönti Annát. Katka óvodai csoportjába 21 gyermek jár (4-6 évesek). Annával együtt 4 Ukrajnából menekült gyermek jár a csoportba.

Anna az idő nagy részében a sarokban ül a kiskutyájával, Bonival. Anna nem lép interakcióban a társaival és nem kapcsolódik be a játékba, bár már több mint egy hónapja jár az óvodába.

Mit tegyen Katka?



> Esettanulmány – Kiscsoportos feladat

Kiscsoportos feladat:

A csoportok keressenek megoldást Anna helyzetére a három alapelv alapján.

Mit tegyen Katka?



MEGFIGYELNI



MEGHALLGATNI



ÖSSZEKAPCSOLNI





Megosztás a nagy csoportban!



Tegyél úgy, mintha egy citrom lenne a kezekben

- Nyúlj fel, és mindkét kézzel szakíts egy-egy citromot a fáról.
- Facsard ki a citromokat jó erősen az utolsó cseppig – facsard, facsard, facsard.
- Dobd a földre a citromhéjat és pihentesd a kezeidet.
- Addig ismételd újra és újra, amíg nincs elég citromlé egy pohár limonádéhoz!
- Az utolsó facsarás után, rázd le és pihentesd a kezeidet!





> Zárás



Hasznos források

1. *Vészhelyzeti tájékoztató az ukrajnai humanitárius válsághoz (angol nyelvű, részben ukrán, román és orosz nyelvű)*

https://app.mhpss.net/emergency_briefing_kit_for_ukraine_crisis_2022

2. Útmutató pszichológiai elsősegélynyújtáshoz terepmunkások számára (román nyelvű)

<https://app.mhpss.net/?get=148/PFA-Romanian.pdf>