

در اینترنت نگذاشته و یا به شکل عمومی شریک نسازید

کمک های اولیه روانی برای صلیب سرخ و هلال احمر

نمونه آموزش 1: مهارت های اساسی کمک های اولیه روانی

جولای 2018

نمونه 1: مهارت های اساسی کمک های اولیه روانی ترینگ نیم روزه

این ترینگ اشتراک کنندگان را با مهارت های اساسی کمک های اولیه روانی آشنا میسازد. زمان ترینگ بدو وقفه چهارونیم ساعت است. این ترینگ برای تمامی کارمندان و رضاکاران صلیب سرخ و هلال احمر که در هر بخش کار میکنند مناسب است.

این نمونه یک بخش از بسته ترینگ کمک های اولیه روانی برای صلیب سرخ و هلال احمر میباشد که دارای بخش های ذیل میباشد.

- 1- کتاب مرجع: معرفی به کمکهای اولیه روانی صلیب سرخ و هلال احمر
- 2- کتاب فلکلور: کمک های اولیه روانی برای صلیب سرخ و هلال احمر
- 3- نمونه های ترینگ
- 4- ترینگ کوتاه اساسی در کمکهای اولیه روانی
- 5- ترینگ اساسی در کمکهای اولیه روانی
- 6- کمکهای اولیه روانی برای اطفال
- 7- کمکهای اولیه روانی در گروپ ها- حمایت برای تیم ها

هر نمونه ترینگ مستقل است بجز از ترینگ کمک ها اولیه روانی برای گروپها- حمایت تیم ها، که نیاز به اشتراک از قبل در ترینگ اساسی یک روزه کمک های اولیه روانی دارد.

این ترینگ با در نظر داشت گروپهای ذیل مردم توسعه داده شده است

نمونه اول	نمونه دوم	نمونه سوم	نمونه چهارم
ترینگ نیم روزه در مهارت های اساسی کمکهای اولیه روانی	ترینگ یک روز کامل در مهارت های اساسی کمک های اولیه روانی	کمک های اولیه روانی برای اطفال	کمکهای اولیه روانی در گروپها – حمایت برای تیم ها
تمامی کارمندان و رضاکاران نهضت صلیب سرخ و هلال احمر	کارمندان و رضاکاران روانی اجتماعی و دیگران	کارمندان و رضاکاران روانی اجتماعی که با اطفال کار میکنند	مدیران و سر تیم های نهضت صلیب سرخ و هلال احمر

در اخیر این ترینگ اشتراک کنندگان خواهند:

- فهمید که چه کمک های اولیه روانی است و چه نیست
- دانستن سه اصل عملی دیدن، شنیدن و وصل کردن را.
- تمرین عملی ارایه کمک های اولیه روانی برای یک فرد در پریشانی.
- آگاه بودن از اهمیت مراقبت خودی هنگام کمک برای دیگران.

چگونه از این نمونه استفاده نماییم





این نمونه منحیث یک رهنا برای ارایه یک ترینگ چهار و نیم ساعته در مهارت های اساسی کمکهای اولیه روانی برای کارمندان و رضاکاران در صلیب سرخ و هلال احمر نوشته شده است.

ترینر باید از قضاوت خود برای تغییر دادن ترینگ به شیوه که مناسب برای اشتراک کنندگان شان است استفاده نماید. مثلا، میتواند که تقسیم اوقات پیشنهاد شده (چی وقت) را، و روش های پیشنهاد ترینگ برای فعالیت های مختلف (چگونه) را تغییر دهید.

این نمونه روش های گوناگون ترینگ را در بر میگردد، بشمول ارایه (پرزنتیشن)، بحث فعال، نقش بازی کردن، و فعالیت های انفرادی و گروپی. منحیث یک ترینر میتواند هر روش را که ترجیح میدهد انتخاب نماید. با این حال بطور منظم پیشنهاد میگردد تا شیوه تدریس را برای تهیه انواع مختلف یادگیرندگان تغییر دهید و ترینگ را فعال و دلچسپ نگهدارید. در مرحله دوم، پیشنهاد میشود تا روش های فعالتر تدریس را استفاده نمایید، مثل نقش بازی کردن که اینها یادگیری را بشکل بهتر تسهیل میبخشد.

به وسیله این کتاب رهنما، اصطلاحات کارآموزان و اشتراک کنندگان بشکل متناوب به اشتراک کنندگان که در ترینگ سهم میگیرند راجع میگردد.

برای کمک در سهولت ارائه ترینگ این کتاب رهنما شامل یاد آوری های تصویری میشود.

تصویر	معنی تصویر
	شیوه استفاده شده در ترینگ (مثلا، کار گروهی، پرزنتیشن، نقش بازی کردن، بحث)
	زمان مورد نیاز به فعالیت ترینگ.
	مواد مورد نیاز برای فعالیت ترینگ
	هدف فعالیت ترینگ

آماده شدن برای تریننگ

برای اجرای بهتر تریننگ باید آماده باشید.

شرح ذیل چک لست چیز هاییکه در آمادگی مد نظر گرفته شود میباشد.

مکان

- دسترسی به مکان, بشمول نزدیکترین ایستگاه بس یا قطار, پارکینگ و سائپز, امکانات دستشویی و غیره.
- درجه مناسب حرارت و روشنایی در اطاق تریننگ با امکانات تاریک ساختن اطاق زمان استفاده از پروجکتور یا صفحه تلویزیون.

تنظیم اطاق

- در نظر گرفتن اینکه چگونه اطاق را تنظیم نمایید تا باعث راحت و اشتراک شود.
- مطمئن شوید که فضای کافی برای تدویر چندین نقش بازی کردن همزمان است. (مثلا, گروپ های کوچک اشتراک کنندگان) و یا اطاق های اضافی را برای استفاده اشتراک کنندگان در نظر بگیرید.
- یک ساعت قابل دید برای همه را نصب نمایید.

مواد

- کتاب های رهنما و نسخه چاپ شده تریننگ .
- قلم خودکار و پنسل
- تخته سفید و یا فیپ چارت با پایه آن
- مارکر
- کامپیوتر و پروجکتور اگر از سلاید ها استفاده میشود

تقسیم اوقات تریننگ

- توجه کنید که این برنامه آموزشی زمان تخمین شده هر فعالیت را نشان میدهد. این مربوط ترینر میشود تا یک تقسیم اوقات زماندار همراه با وقفه و در صورت ممکن با زمان اضافی برای فعالیت های نیرو بخش آماده سازد. ضمیمه B را مشاهده نمایید. کمکهای ترینران. 2. تقسیم اوقات تریننگ به گونه مثال چگونه برای زمان گذاری تریننگ پلان نماییم.

دیگر

- آماده ساختن مختصر, آب, چای, کافی و غذا اگر فراهم میگردند.
- یک فرد اضافی را در صورت نیاز برای کمک نمودن تان در مدیریت وقت, تنظیم وقت غذا یا نوشتن نقاط مهم بحث های گروپی در نظر بگیرید.
- مهارت های مدیریت گروپ, ارتباطات و توافق بین ترینر و همکار ترینر باشد تا همه چیز بشکل درست و به وقت پیشبرود.

اجرای بازی نقش

دو نوع نقش بازی کردن است که میتوانید در تریننگ انجام دهید. کوشش کنید از هر دو نوع استفاده نمایید.

1. بازی نقش نمایشی (ترینر منحیث کمک کننده کمکهای اولیه روانی برای یک فرد در حالت پریشانی عمل میکند)
2. بازی نقش فعال(اشتراک کنندگان ارایه کمک های اولیه روانی برای یک فرد در حالت پریشانی را عملی کار میکنند)

مثالهای قضیه مشمول بازی نقش فعال است. آنها در مورد سابقه فرد پریشان معلومات میدهند ولی نه بشکل معیاری. به این معنی که آنها جزئیات دقیق در مورد اینکه اشتراک کننده چگونه عکس العمل و یا پاسخ میدهد را نمیدهند. مثالهای قضیه را به فرهنگ و اجتماع تان عیار نمایید.

دستورالعمل برای بازی نقش: اشتراک کنندگان را تشویق نمایید تصور کنند که حالت و عکس العمل هابیکه در مثال قضیه تشریح گردید را تجربه مینمایند. بناً میتوانند به سوالات کمک کننده جواب دهند و واقع بینانه عمل کنند. برای کسانیکه نقش فرد در پریشانی را بازی میکنند هدایت دهید تا کوشش نمایند و انمود کنند که چیزهاییکه در مورد کمک های اولیه روانی میدانند را فراموش کرده اند. و این را برای کمک کننده ها نیز مشکل نسازند. که میتواند خسته کننده و مانع شدن در یادگیری باشد.

بازی نقش نمایشی: این میتواند کمک کننده باشد که یک نقش بازی کردن را دو مرتبه با استفاده از مثال قضیه یکسان نشان دهیم، تا فرق میان استفاده نا درست مهارت های کمک های اولیه روانی و اشتباهات معمولی کمک کننده (مثلاً، نصیحت کردن فرد در پریشانی، یا قضاوت کننده بودن) و استفاده درست مهارت های کمکهای اولیه روانی را نشان دهیم. این میتواند اشتراک کنندگان را در یادگیری اینکه از چه در جریان ارایه کمکهای اولیه روانی اجتناب کنند کمک نماید.

ضمایم

الف: شروع و گیم ها (انرجایزر)

ب: برنامه تریننگ

ج: دستیار و نسخه تریننگ

5- مثال جدول زمانی

6- سرگرمی های معمولی برای واقعات پریشان کننده.

7- جملات کمکهای اولیه روانی

8- مطالعات قضیه برای فعالیت های 5.4, 5.2 و 6.

9- اصول عمل کمک های اولیه روانی

10- بازی نقش ارزیابی همقطاران

تقسیم اوقات تریننگ

زمان (دقایق)	فعالیت	مواد
40 10 20 5 5	معرفی معرفی تریننگ معرفی گیم برنامه تریننگ قوانین	فلیپ چارت و مارکر ضمایم B: دستیاران ترینر. 1- برنامه تریننگ
15	1- رفتار مفید	فلیپ چارت و مارکر
30	2- عکس العمل ها در برابر واقعات ناراحت کننده	ضمیمه C: نسخه معلوماتی 1: عکس العمل های عادی در برابر واقعات پراسترس, شرش, فلیپ چارت و مارکر
20	3- کمکهای اولیه روانی چیست؟	ضمیمه C: دستیاران ترینران و نسخه معلوماتی 3. اظهارات در مورد کمکهای اولیه
90 5 15 15 25 5 10 15	5- دیدن, شنیدن, وصل کردن 1.5- معرفی اصول عمل 2.5- دیدن 3.5- شنیدن شنیدن فعال آرام ساختن یک فرد در پریشانی پرسیدن در مورد نیاز ها و نگرانی ها و کمک نمودن در نشان دادن نیاز های فوری و مشکلات 4.5- وصل کردن	دیدن: فلیپ چارت و اقدامات برای دیدن, ضمیمه C. نسخه معلوماتی. 3. مطالعات قضیه برای فعالیت ها. 5.2, 5.4 و 6. شنیدن: فلیپ چارت های آماده شده همراه با اقدامات برای شنیدن. وصل کردن: فلیپ چارت های آماده شده همراه با اقدامات برای وصل کردن, ضمیمه C, نسخه معلوماتی. مطالعات قضیه ها برای فعالیت ها. 5.2, 5.4 فلیپ چارت, مارکر, قلم و ورق
45	1- نقش بازی کردن کمکهای اولیه روانی	مطالعات قضیه برای فعالیت های 5.2, 5.4 و 6
15	7- مراقبت خودی	فلیپ چارت, مارکر, جزییات تماس مدیران و سوپروایزران رضاکاران و غیره.
5	8- ختم ورکشاپ	

معرفی (40 دقیقه)

1.1. معرفی (10 دقیقه)

هدف فعالیت: معرفی نمودن ترینگ

منابع: هیچ

- 1- اشتراک کنندگان را خوش آمدید گفته ترینان را معرفی نمایید. برای اشتراک کنندگان تشریح نمایید که آنها شانس معرفی نمودن شان را در فعالیت بعدی دارند.
- 2- از اشتراک کنندگان بخواهید تا دو نفره در مورد اینکه از کمک های چی میفهمند با هم بحث نمایند.
- 3- بعد از دو دقیقه از ایشان تقاضا نمایید تا چیزهاییکه در مورد کمک های اولیه روانی میدانند شریک سازند. اگر هیچ یک از اشتراک کنندگان با کمک های اولیه روانی آشنا نبودند، میتوانید با پرسیدن اینکه از کمک های اولیه جسمانی چی میدانند، و بعداً در مورد کمک های اولیه روانی پی فکر میکنند.

جوابات شان را خلاصه نموده و تشریح نمایید:

کمک های اولیه روانی مجموعه مهارت ها و رفتار های است که شما میتوانید با استفاده از آن مردم را در پریشانی کمک نمایید کسانیکه نیاز به حمایت برای مدیریت حالات و مجادله با چالش های فوری دارند. یکبار این مهارت های را آموختید میتوانید آنرا در زندگی شخصیتان استفاده نمایید و زمانیکه شما عضو یک تیم و کارمند و یا رضاکار برای پسندگی کار میکنید.

حالا برای جوره ها دو دقیقه وقت دهید که تا در مورد اینکه کدام حالات باعث میشود تا یک شخص نیاز به کمک های اولیه روانی پیدا کند.

از اشتراک کنندگان تقاضا نمایید تا پاسخ شان را شریک نمایند.

مثال ها زمانیکه یک فرد

- زمانیکه میفهمد مریضی جدی دارد.
- در موتر حادثه نموده است
- بالایا حمل شده و یا انواع دیگر خشونت را تجربه نموده است.
- شاهد یک چیز ترسناک و یا پس از سانحه بوده است
- یک حادثه را تجربه میکند، مانند زلزله و یا سیلاب
- دوست خود را از دست میدهد

برایشان برجسته نمایید که واقعات ناراحت کننده میتواند فردی و یا شخصی باشد، مثلاً زمانیکه با طلاق و یا از دست دادن عزیزان خود رو برو شدن، و میتوانند عام باشند و زیاد مردم را یکجای متاثر کنند، مثلاً بخاطر یک حادثه طبیعی یا انسانی.

با تشریح نمودن ادامه دهید

زمانیکه ما واقعات ترسناک و ناراحت کننده را تجربه میکنیم مانند واقعات که ذکر نمودید، ما با بدن، افکار و احساسات خویش عکس العمل نشان میدهیم. این نارمل است. مهم دانستن این است. هر فرد زمانیکه یک حالت ناراحت کننده و چالش برانگیز را تجربه میکند عکس العمل نشان میدهد. اکثر مردم با کمک دوستان، فامیل و دیگران بعد از تجزیه مشکلات به حالت عادی برمیگردند. کمک های اولیه روانی دانستن عکس العمل های عادی در برابر واقعات ناراحت کننده را لازمی میسازد و برای مجادله با این عکس العمل ها برای مردم کمک مینماید. کمکهای اولیه روانی مردم در حالت پریشانی را کمک مینماید تا بشکل احساسی و عملی بهتر مجادله نمایند، و به این روش برای کاهش تاثیرات منفی واقعات ناراحت کننده کمک مینماید. یک بخش مهم کمک های اولیه روانی کمک نمودن شخص متاثر برای دسترسی یافتن به حمایت اجتماعی است که میتواند فشار روانی را کاهش و بهبود یافتن را پیشرفته تر کند.

امروز در مورد سه اصل عمل میاموزید، دیدن، شنیدن، و وصل کردن که شما را برای ارایه کمک های اولیه روانی برای یک فرد در خایت پریشانی رهنمایی میکند. بعضی مردم نیاز به کمک های بیشتر و مختلف نسبت به کمکهای اولیه روانی دارند. یک بخش یادگیری مهارت های کمک های اولیه روانی یادگیری چگونگی تشخیص اینکه یک فرد نیاز به کمک های بیشتر دارد است، و دانستن اینکه با کی در تماس شویم تا فرد در پریشانی را راجع نماییم. در این مورد بعداً در ترینگ صحبت خواهیم کرد.

1.1. گیم معرفی (20 دقیقه)

هدف فعالیت: برای معرفی نمودن اشتراک کنندگان با یکدیگر و انکشاف فضای دوستانه و راحت. برای معرفی سه اصل عمل کمک های اولیه روانی، دیدن، شنیدن، و وصل کردن.

منابع: هیچ

- 1- با درخواست از اشتراک کننده گان برای حلقه شدن شروع نمایید. برای اشتراک کنندگان تشریح نمایید که شما یک گیم کوچک را برای شناخت بیشتر یکدیگر بازی میکنید.
- 2- از همگی بخواهید تا در اطاق قدم بزنند و **ببینند** برای خود یک شریک پیدا نمایند که بطور عادی دارای یک چیز نمایان استند. مثلاً، بلوز هم رنگ پوشیده اند و یا موی شبیه همدیگر دارند، و یا چشم و غیره.
- 3- زمانی که همگی شریک یافتند، بگوئید که نام شخص دیگر را بپرسند و آمادگی برای معرفی شخص دیگر به گروه بزرگتر بگیرند.
- 4- همگی را به حلقه دعوت نمایید و از ایشان بخواهید تا به نوبت شریک شان را به گروه معرفی نمایند.
- 5- حالا تشریح نمایید که آنها عین فعالیت را انجام میدهند، و یک شریک جدید پیدا کنند، اما اینبار آنها با همدیگر باید صحبت میکنند و **پشنوند** تا یک فرد که یک چیز مشابه دارد را پیدا کند، مثلاً، عین تعداد اطفال، و یا در یک منطقه زندگی میکنند و یا یک نوع موسیقی را دوست دارند و غیره.
- 6- زمانی که همه شریک یافتند، بگوئید که در حلقه بیابند و چیزیکه بین شان مشترک است را شریک نمایند.
- 7- و حالا برای بار آخر از همگی بخواهید تا در چهار اطراف قدم بزنند و یک شخص جدید را برای صحبت نمودن بیابند. آخرین وظیفه تمامی گروه این است تا یک زنجیر بشری را بسازند جاییکه همه آنها به وسیله چیزای مشترک که دارند وصل گردیده اند. با این معنی که یکبار یک جوهره فهمیدند که یک چیز مشترک باهم دارند به هم متصل میمانند، بروید و یک جوهره دیگر را ببینید که باهم میتوانند با داشتن یک چیز مشترک وصل گردند. زمانی که در اخیر همگی با هم وصل گردیدند به این معنی است که یک چیز مشترک دارند- مثلاً تمام شان در یک ترینگ استند.

مثلاً: توماس با جیسی متصل میگردد بخاطریکه هر دویشان مطالعه را خوش دارند. ایزرا و ماها باهم متصل میگردد بخاطریکه هر دویشان موسیقی کلاسیک را خوش دارند. توماس، جیسی، ایزرا و ماها با هم متصل میگرددند چونکه همه شان پیتزا را خوش دارند.

زمانیکه یک حلقه بشری را تکیل نمچودند از آنها بخواهید تا آنها را به حلقه متصل سازند. فعالیت را با تشریح نمودن اینکه آنها سه اصل اساسی عمل کمک های اولیه روانی، دیدن، شنیدن، و وصل کردن را تمرین نمودن ختم نمایید.

1.1. برنامه ترینگ (5 دقیقه)

هدف فعالیت: معرفی تقسیم اوقات ترینگ

منابع: فلیپ چارت و برنامه ترینگ

- 1- تقسیم اوقات ترینگ برای روز را نشان داده و تشریح کنید.
- 2- مثال های عملی برای اشتراک کنندگان در مورد، وقت شروع و ختم، وقفه نان، و دستشویی و غیره را بدهید.
- 3- بیان نمایید که این یک ترینگ کوتاه در مورد مهارت های اساسی کمک های اولیه روانی میباشد و موضوعات مانند مدیریت حالات مغلق، و یا ارایه کمکهای اولیه روانی برای اطفال و یا گروه رضاکاران و کارمندان را در برنمیگیرد. این موضوعات را در ترینگ های بعدی تحت پوشش قرار میدهیم.

1.1. دستورالعمل یا قوانین (5 دقیقه)

هدف فعالیت: برای ساختن دستورالعمل یک محیط مصون را برای گروه ایجاد نمایید.

منابع: فلیپ چارت و مارکر

- 1- برایشان یگویند که منحصی یک گروه مهم است بالای دستورالعمل موافقه کنند تا یک محیط سالم را ایجاد نمایند تا همه خود را راحت احساس نموده و در شریک ساختن موضوعات سهم بگیرند.
- 2- از اشتراک کنندگان بخواهید تا گروه های سه نفری بسازند و برای شان یک دقیقه وقت دهید بحث کنند که کدام قوانین برای این گروه مهم است.
- 3- از گروه ها بخواهید تا قوانین را که انتخاب نموده اند شریک کنند، و قوانین را بالای فلپ چارت بنویسید. از گروه های بخواهید قوانین را که دیگر گروه های ذکر کردند تکرار نکنند.

مثال قوانین قرار ذیل است:

- موبایل ها را در جریان ترینگ خاموش نمایید.
 - پای بند بودن به وقت. سر وقت شروع و ختم کنید، از وقفه ها به وقت برگردید.
 - گپ کسی را قطع نکنید
 - یکدیگر را احترام کنید حتی مرز های شخصی.
 - از همه گی دعوت میشود تا نظریات شان را شریک نماید ولی اجبار نیست برای صحبت کردن.
 - به دقت بشنوید.
 - زمانیکه دیگران تجربیات شان را شریک میکنند، رفتار غیر قضاوت کننده را اختیار کنید.
 - اجازه دهید ترینر تمامی مشکلات را بداند.
 - سوالات تشویق میشود.
 - موضوعات محرم در گروه فاش نگردهد.
- 4- اهمیت حریمیت و نگهداری معلومات شخصی را که در ترینگ بین گروه شریک را روشن سازید. این باعث تشویق و ایجاد یک فضای اعتماد میگردد و اشتراک کننده گان احساس راحتی و مصونیت برای شریک ساختن قصه های شخص و احساسات شان میداشته باشند.
 - 5- مطمئن شوید که اشتراک کننده گان میفهمند که نیاز نیست در تمامی فعالیت ها اشتراک کنند. اگر در اشتراک نمودن در یکی از فعالیت ها احساس ناراحتی میکنند، میتوانند عقب ایستاد شوند و مشاهده نمایند.
 - 6- ورق را با قوانین موافقه شده در جای نمایان کنید که همه در جریان ورکشاپ بتواند به وضاحت ببیند.

رفتار مفید (15 دقیقه)

هدف فعالیت: اشتراک کنندگان را تشویق شوند تا فکر کننده چی میتواند یک شخص را در پریشانی کمک کند.

منابع: فلیپ چارت, مارکر

نکته برای سهولت دهنده: از ترینر همکار تان وی یک رضاکار بخواهید تا برایتان در فلیپ چارت بنویسد تا شما بتوانید بالای گروپ تمرکز کنید نه بالای نوشتن.

هدایات:

از اشتراک کننده گان بخواهید تا به شکل انفرادی در مورد یک زمانی در زندگی شان یک چیز غیر منتظره را تجربه کرده اند و مدیریت آن مشکل بوده و باعث پریشانی گردیده فکر کنند.

- 1- حالا از اشتراک کنندگان بخواهید فکر کنند اینکه آیا در زمان چنین تجربه ای از فردی یا مردم کمک دریافت کردند, و فکر کنید که این فرد یا افراد چی کردند تا آنها را کمک نمایند, و آیا کمک شان مفید بود یا غیر مفید.
- 2- اط اشتراک کننده گان بخواهید تا تفکر شان را در مورد اینکه چی مفید بود و چی مفید نبود را شریک کنند. نباید در جزییات تجربه دشوار شان بروند بلکه بالای کمک که دریافت کردند تمرکز نمایند.
- 3- از ترینر همکار تان و یا یک رضاکار بخواهید تا نقاط کلیدی را در دو ستوان مفید و غیر مفید در فلیپ چارت زمانیکه اشتراک کنندگان شریک میکنند بنویسد.

مثال ها قرار ذیل است:

مفید	غیر مفید
آرام شنید	شروع به وحشت زدگی کرد
فامیلیم را زنگ زد	اوضاع را کنترل کرد
برایم یک گیلان آب آورد	همیشه گیم را قطع میکرد
اوضاع را کنترل نمود	در مورد خودشان صحبت کردند.

- 1- از این پاسخ ها استفاده نمایید تا نشان دهید چیزهای مختلف در حالات مختلف و برای مردم مختلف مفید است. یک فردیکه در حالت شوک است شاید کنترول اوضاع و موضوعات عملی توسط یک دوستش را مفید بخواند ولی فرد دیگر شاید عین عمل را غیر مفید بخواند چون با انها احساس ناتوانی و ناتوانی در مجادله را میدهد.

عکس العمل ها در برابر واقعات ناراحت کننده (30 دقیقه)

هدف فعالیت: بحث عکس العمل های عادی در برابر واقعات ناخوشایند.

منابع: 1: عکس العمل های عادی در برابر واقعات استرسزا, شرش, فلیپ چارت و مارکر

یادداشت سهولت دهنده: چپتر 4 را بخوانید: عکس العمل ها در برابر واقعات ناراحت کننده در کتاب معرفی کمک های اولیه روانی برای نهضت تا خودتان را برای این فعالیت آماده سازید.

هدایات :

- 1- از اشتراک کننده گان بخواهید برای چند دقیقه بالای واقعات ناراحت کننده که بیشتر فکر میکردند تفکر کند و چگونه آنها در برابر این واقعه عکس العمل نشان میدادند.
- 2- حالا از آنها بخواهید تا گروه های چهار نفره را تشکیل دهند و بنشینند جاییکه بالای فلپ چارت کار کنند. برای هر گروه یک فلپ چارت و مارکر بدهید.
- 3- برای گروه چند دقیقه وقت دهید تا در مورد اینکه مردم چگونه عکس العمل نشان میدهند زمانیکه واقعات ناراحت کننده را تجربه میکنند.
- 4- بعد از چند دقیقه از آنها بخواهید تا در مورد تغییر عکس العمل ها به مرور زمان تفکر کنند.
- 5- یک جدول زمانی خالی را در فلپ چارت رسم کنید (مثال ضمیمه C را ببینید: همکاران و جزوه معلوماتی تریزان) و برای هر گروه جزوه معلوماتی 2 را بدهید: عکس العمل های عادی در برابر واقعات ناراحت کننده. برایشان تشریح نمایید که این یک لست عکس العمل های عادی در برابر واقعات ناراحت کننده میباشد اما آنها شاید دیگر عکس العمل ها را که در لست نیستند بدانند.
- 6- از آنها بخواهید تا یک جدول زمانی خالی شان را بالای فلپ چارت شان رسم نمایند و عکس العمل ها را در لست طرح نمایند، و دیگری را که میفهمند در جدول زمانی در لست رسانیده نشده اگر فکر میکنند که این عکس العمل ها عادی هستند.
- 7- برای اشتراک کننده گان پنج دقیقه وقت دهید تا بالای آن کار کنند.
- 8- زمانیکه گروه ها جدول های زمانی شان را تکمیل کردند اط آنها بخواهید تا تمامی فلپ چارت ها را پهلوی هم دیگر نشان دهند. این میتواند بالای دیوار یا روی سقف باشد. برای اشتراک کنندگان یک چند دقیقه وقت دهید تا به فاپ چارت های مختلف نگاه کنند.
- 9- اط اشتراک کننده گان بپرسید که چی شباهت ها و چی تفاوت ها را در جدول های یکدیگر میبینند.
- 10- بعد از اینکه تمامی گروه ها اشتراک کردند، بحث را خلاصه نموده و این را نشان دهید که:

- **عکس العمل هامتفاوت اند:** یک عکس العمل استاندارد در برابر تجربیات ناراحت کننده نیست. مردم با روشهای مختلف عکس العمل نشان میدهند.
- **زمان عکس العمل ها متفاوت اند:** عکس العمل ها به مرور زمان تغییر میکنند. بعضی مردم در جریان و یا فوراً بعد از واقعه عکس العمل نشان میدهند، و روزها، هفته ها، و ماه بعد از واقعه پریشان میشوند، در حالیکه دیگران شدیداً در زمان واقعه عکس العمل نشان میدهند.
- بیان نمایید که عکس العمل یک فرد چگونه به عوامل بسیار بستگی دارد. از اشتراک کنندگان بپرسید که آنها فکر میکنند چی بالای عکس العمل های مردم تاثیر میکند تا به واقعات استرسزا تبدیل کند. عوامل ذکر شده مختلف را لست کنید. مطمئن شوید که شرح ذیل شامل است:
- ماهیت حادثه – چی واقع شده و مردم چگونه متاثر شدند.
- شدت حادثه : عواقب آن چقدر شدید بوده، مخصوصاً از نگاه ضایعه و تغییرات زندگی
- حادثه چقدر طول کشید
- آیا قبلاً چنین چیزی مشابه را تجربه کرده اند
- چی نوع حمایت را آنها دارند

- سلامت جسمانی آنها
- وضعیت پیشین موجود در سلامت روانی آنها
- پس زمینه فرهنگ، عنعنات آنها که بالای رفتار، بیان و ارتباطات آنها تاثیر دارد.
- عمر شان (مثلاً، اطفال سنين مختلف به روشن های مختلف از بزرگ سالان عکس تا عمل نشان میدهد)

11- جلسه را با گفتن متن ذیل ختم نمایید:

بیشتر مردم که حادثات ناراحت کننده و جراحی را تجربه میکنند عکس العمل های عادی دارند و زودتر بهبود میابند، مخصوصاً اگر نیاز های اولیه شان را به حالت اول برگردانند و یاز طرف مردم اطراف شان کمک شوند. دیگران شاید عکس العمل های شدید داشته باشند و نیاز به کمک بیشتر تخصصی داشته باشند.

کمک های اولیه روانی چیست؟ (20 دقیقه)

هدف فعالیت: برای آموختن بیشتر در مورد اینکه چی کمکهای اولیه روانی است و چی نیست. برای بر انگیزتن بحث اینکه کی میتواند کمک های اولیه روانی را ارایه نماید، چی وقت کمک های اولیه روانی را میدهید و در کجا اینگونه کمک را میتوانید.

منابع: ضمیمه C. دستیاران ترینان و نسخه معلوماتی 3. جملات کمکهای اولیه روانی. برای اشتراک کننده گان کارت ها را آماده کنید. درست است اگر دو اشتراک کننده جملات یکسان داشته باشد.

هدایات:

1- با خلاصه سازی معلومات که اشتراک کننده گان قبلاً در مورد کمک های اولیه روانی دریافت نموده اند شروع کنید.

میتوانید بگویید:

کمک های اولیه روانی مجموعه مهارت های است که میتوان برای مجادله با حادثات یا حالات استراسزا از آن استفاده نمود. شما میتوانید مهارت های کمک های اولیه روانی را برای مجادله با تجربیات خودتان و حمایت دیگران در پریشانی استفاده نمایید اینطور آنها میتوانند بهتر بفهمند و مجادله نمایند.

هدف کمکهای اولیه روانی کاهش پریشانی ابتدایی که یک فرد بعد از یک حادثه دشوار و یا تجربه احساس میکند است، و برای برآورده ساختن نیاز های اساسی و عملی فرد کمک میکند، مثلاً کمک نمودن یک فرد برای دریافت سر پناه اگر خانه شان را تریک کرده باشند و یا کمک نمودن برای تماس گرفتن با فامیل و کمک دیگر.

این شامل کمک کردن به یک فرد در ناراحتی است تا وضعیت شان را مدیریت نموده و بحث های آگاهانه کنند، تا بتوانند با چالش های که روبرو میشوند مجادله نموده و خود را عیار سازند. مهارت های کمک های اولیه روانی شامل شناسایی و اقدام برای کمک افراد در پریشانی است. اقدام شما بستگی دارد به حالت و نوع کمک که فرد نیاز دارد. و به احتمال زیاد تفاوت ساختن هر بار کمک کردن یک فرد است.

حالا برای هر اشتراک کننده یک کارت با یکی از جملات در لست کمکهای اولیه روانی است. و کمک های اولیه روانی نیست را بدهید. تشریح نمایید که دو گروه است یک گروه تشریح مینماید که چی کمک های اولیه روانی است و چی کمک های اولیه روانی نیست. اشتراک کنندگان را بگویید که به اطراف قدم بزنند و دریابند که دیگران در کارت هایشان چه جملات را دارند، و ایجاد دو گروه با جملات درست. بستگی به تعداد اتراک کنندگان دارند شاید در یک گروه دو نفر با عین جملات باشند. آنها باید در یک گروه باشند.

دو لست قرار ذیل است:

کمک های اولیه روانی است..

- آرام ساختن فرد در حالت پریشانی
- کمک کردن آنها تا خود را مصونیت و راحت احساس کنند.
- ارزیابی نیاز ها و نگرانی ها
- محافظت مردم از صدمه بیشتر
- ارایه حمایت احساسی
- کمک به حل نیاز های اولیه فوری (مثل غذا, آب, یک کمپل ویا سرپناه)
- گوش دادن به مردم بدون فشار آوردن به مردم برای صحبت کردن.
- کمک نمودن مردم برای دسترسی یافتن به معلومات, خدمات و حمایت اجتماعی

کمک های اولیه روانی نیست....

- چیزیکه تنها متخصصین میکنند.
- تداوی و مشاوره تخصصی
- تشویق برای یک بحث با جزییات در مورد حادثه ناراحت کننده.
- پرسیدن فرد برای تحلیل چیزیکه بالای شان آمده.
- فشار آوردن فرد برای جزییات چیزیکه اتفاق افتاده.
- فشار آوردن بالای مردم برای شریک ساختن احساسات و عکس العمل هایشان.

- 1- وقتیکه گروپ ها تشکیل شد برایشان پنج دقیقه وقت بدهید تا در مورد جملات مختلف بحث کنند و هدفشان چی بوده.
- 2- از گروپ ها بخواهید تا جملات مختلف شان را برای گروپ دیگر بیان کنند.
- 3- هر نوع سوال در این جملات را مطرح کنید.
- 4- از اشتراک کننده گان بپرسید که آنها فکر میکنند کی میتواند کمکهای اولیه روانی را ارایه کند؟
- 5- بعد از اینکه جواب دادند, شما میتوانید خلاصه سازی با گفتن:

کمکهای اولیه روانی ضرور نیست توسط یک متخصص یا حرفه ای صحت روانی ارایه گردد , بلکه میتواند توسط یک رضاکار, پاسخدهندگان اولیه, و مردم جامعه ارایه گردد.تریننگ کمکهای اولیه روانی یک جایزه است اما بسیاری از پاسخدهندگان از قبل میدانند که چگونه کمک های اولیه روانی را ارایه کنند و این یک بخش از رفتار کمکی شان است.

حالا از اشتراک کننده گان بپرسید که فکر میکنند چی وقت کمک های اولیه روانی باید ارایه گردد. بعد از جوابات شان, خلاصه سازی با گفتن:

ساده تشریح گردید, کمکهای اولیه روانی برای زمانی است که یک فرد پریشانی شدید دارد و نیاز به کمک دارد. این یک رویکردی است که میتواند در جریانی یا فوراً به عواقب بعدی یک حادثه استراسزا کمک کند. اگرچه , کمکهای اولیه روانی میتواند روزها, هفته ها, ماه ها و حتی سال ها بعد از اتفاق یک حادثه مفید باشد, زمانیکه وضعیت پیشرفته تر میشود و خاطرات آنچه که اتفاق افتاده است باعث عکس العمل ها میشود. برخی از مردم در جریان یا بعد از یک حادثه عکس العمل نشان میدهد در حالیکه دیگران کمی بعد از حادثه عکس العمل های شدید نشان میدهند.

جلسه را با پرسیدن از اشتراک کنندگان اینکه آنها فکر میکنند در کجا ارایه کمک های اولیه روانی مناسب است. میتوانی خلاصه سازید با گفتن:

کمکهای اولیه روانی میتواند در هر محیطی ارایه گردد جاییکه برای کمک کننده و فرد(افراد) در پریشانی مصون و راحت باشد. میتواند در خانه باشد، مرکز اجتماعی، مرکز خرید، مکتب، ایستگاه ریل، میدان هوایی، مرکز تخلیه، شفاخانه، کلینیک، و یا حتی در محل بحران. بهترین این است که کمکهای اولیه روانی را در یک محیط ساکت و آرام ارایه گردد جاییکه همه خود را مصون و امن احساس میکنند. اگر یک شخص یک چیز بسیار حساس را تجربه کرده است، مثلاً خشونت جنسی، پوشیدگی برای محرمیت و احترام به وقار شخص ضروری است.

دیدن، شنیدن، متصل کردن

1.5 معرفی دیدن، شنیدن، و متصل کردن (5 دقیقه)

هدف فعالیت: معرفی نمودن سه اصل عمل کمکهای اولیه روانی: دیدن، شنیدن و متصل کردن

منابع: هیچ

1- فعالیت را شروع کنید با گفتن:

کمک های اولیه روانی بیشتر و بیشتر منحنی موثرترین راه کمک کردن مردم در حالت پریشانی در سراسر جهان به شکل فزاینده و مشهور شناخته شده است. نمونه های مختلف توسط سازمان های مختلف استفاده میشوند ولی هدف کمک های اولیه صحیحی یکی است، تا شما را با دانش و مهارت های قادر بسازد تا توانایی ارایه کمک های اولیه روانی را برای مردم در پریشانی داشته باشید، و همچنان تمامی آنها عین اصول اساسی رسیدگی به یک فرد در پریشانی را تعقیب میکنند. ارزیابی اینکه شخص را چی نوع کمک نیاز دارد همراه با او (مرد/زن) و کمک نمودن آنها برای دسترسی یافتن به آن کمک.

در این تریننگ، ما سه اصل عمل دیدن، شنیدن و متصل کردن را تعقیب میکنیم.

تشریح نمایید که هر یک این اصول عملی را با جزئیات بیان میکنید.

در تشریح یک نکته را اشاره کنید که شاید از ابتدا این منطقی تر معلوم میشود که به ترتیب اصول عمل را تعقیب کنیم یعنی اول دیدن، بعداً شنیدن و بعداً متصل کردن- در حقیقت ترتیب عمل ها مغشوش خواهد بود و با روشها ترتیب های مختلف اتفاق خواهند افتاد بستگی به اوضاع دارد. در بعضی اوقات بعضی عمل ها با هم یکجا اتفاق می افتند.

1.1 دیدن (15 دقیقه)

هدف فعالیت: مطالعه اصل عمل دیدن

منابع: فلپ چارت با اعمال برای دیدن، ضمیمه C. نسخه معلوماتی. مطالعات قضیه برای فعالیت های 5.2 و 5.4، فاپ چارت، مارکر، قلم، و ورق.

یادداشت برای سهولت دهنده: اطمینان حاصل کنید که مطالعات قضیه ها مرتبط به زمینه و گروپ اشتراک کنندگان باشد. یک فلپ چارت را پیش از پیش در مورد دیدن و نکات مختلف آماده سازید.

LOOK for

جستجو کنید

- معلومات که چی اتفاق افتیده و چی اتفاق می افتد.
- کی به کمک نیاز دارد
- خطرات مصونیت و امنیت

- آسیب های جسمی

- شناسایی/مشاهده نمایید نیاز های فوری اساسی و عملی را

- عکس العمل های احساسی

1. با نشان دادن فلپ چارت آماده شده همراه با نکات مهم برای اصول عمل دیدن شروع و تشریح نمایید.

اولین اصل عمل دیدن است که در مورد جمع آوری معلومات اینکه چی اتفاق افتاده و و ارزیابی اوضاع برای شما کمک میکند تا تصمیم بگیرید برای کی کمک کنید و چگونه کمک شان کنید است. و همچنین شامل ارزیابی خطرات مصونیت و امنیت میگردد و اطمینان حاصل نمودن اینکه فرد(افراد) در پریشانی در خط صدمه نیست. دیدن به دریافت اینکه چی اتفاق افتاده, و می افتد؛ ارزیابی اینکه اگر صدمه های جسمی که نیاز به رسیدگی دارد باشد. دریافت اینکه اگر فرد(افراد) نیاز های اساسی و عملی داشته باشد؛ و ارزیابی اینکه چه نوع عکس العمل های احساسی را فرد تجربه میکند و چه نوع کمک مراقبتی و حمایتی خواهد بود.

2. اشتراک کنندگان را به گروپ های سه نفری تقسیم نموده و برای هر گروپ یک مطالعات قضیه را بدهید. از اشتراک کننده گان بخواهید تا مطالعات قضیه شان را مطالعه نموده و اصل عمل دیدن را در آن تطبیق کنند.

3. بعد از چند دقیقه از آنها بخواهید به گروپ های دیگر بپیوندند و قصه مطالعات قضیه شان را شریک سازند و اینکه چگونه عمل شان را به اساس اصل دیدن در مطالعات قضیه شان تطبیق میکنند. بعد از چند دقیقه از رضاکاران بخواهید تا مثال اقدامات شان میخوانند تطبیق کنند را شریک ساخته و تشریح کنند که چگونه انجام شان خواهند داد. از مثال هایشان برای تشریح اقدامات دیدن با جزییات بشتر استفاده نمایید. استفاده از یادداشت های زیر میتواند شما را کمک نماید.

در جستجو بودن

- معلومات اینکه چی شده و حالا چی میشود.

- کی به کمک نیاز دارد؟- آیا زیاد مردم پریشان استند؟ اگر چنین است، کی را اول باید کمک کنید؟

- مصونیت – آیا شما و فرد متاثر در خطر هستید؟ آیا باید جای دیگری بروید تا مصون و دور از صدمه باشید؟

- آسیب های جسمی- آیا کسی آسیب جسمی دیده و نیاز به مراقبت فوری طبی دارد؟

- نیاز های فوری اساسی و عملی- آیا کسی نیاز به یک کمپل گرم و آب آشامیدنی دایرد؟

- عکس العمل های احساسی- چی عکس العمل های احساسی در فرد است و کدام راه مراقبوی و مفید برای حمایت آنها است؟ آیا کسی نیاز به راجع ساختن به حمایت فوری تخصصی صحت روانی دارد؟

1.2- شنیدن- معرفی (10 دقیقه)

هدف فعالیت: معرفی نمودن اصل عمل شنیدن

منابع: فلپ چارت آماده شده با اقدامات برای شنیدن, فلپ چارت مارکر, قلم, و ورق.

یادداشت برای سهولت دهنده: یک فلپ چارت را پیش از پیش در مورد شنیدن و نکات مختلف برای عمل آماده سازید.

شنیدن اشاره میکند اینکه شما چگونه

- به یک شخص نزدیک شوید

- خودتان را معرفی میکنید

- توجه میکنید و فعالانه میشتوید

- احساسات دیگران را بپذیرید
- فرد را در پریشانی آرام سازید
- در مورد نیازها و نگرانیها مپرسید
- فرد در پریشانی را برای پیدا نمودن راه حل برای نیازها و مشکلات کمک میکنید.

1- فلپ چارت را با عنوان شنیدن و نکات عمل در زیر لست گردیده نشان دهید.

2- فعالیت را شروع کنید با تشریح نمودن:

اصل عمل شنیدن اشاره میکند به روش که شما به یک فرد ارتباط برقرار میکنید، از اولین لحظه که شما به فرد پریشان نزدیک میشوید و تعامل میکنید.

از اشتراک کنندگان بپرسید که چرا مهم است تا از روش نزدیک به یک فرد آگاه باشیم. از ایشان بپرسید اگر آنها به مردم مختلف در فرهنگشان به شکل مختلف نزدیک میشوند؟ مثلاً، آیا همراهی مردها یا زنها، مردم پیر و اطفال با روشها مختلف احوال پرسی میکنند؟ از رضاکاران بخواهید تا این را برای همه نشان دهند.

حالا از آنها بخواهید تا مثالهای اینکه فکر میکنند چگونه خود را باید به فرد پریشان معرفی کنند را بدهند. کدام معلومات را فکر میکنند مهم است برایشان تا در مورد کمک کننده کمکهای اولیه روانی داشته باشند. از یک رضاکار بخواهید تا نشان دهد چگونه خودش را معرفی خواهد کرد و از بقیه اشتراک کنندگان بخواهید که فیدبک بدهند. به مرحله بعدی بروید برای توجه کردن و گوش دادن فعال. با تشریح این شروع نمایید:

شنیدن چیزی نیست که شما فقط با گوش خود انجام دهید. این شنوایی است گوش دادن شامل تمام حواس و رفتار شما نیز می شود. گوش دادن حاضر بودن است، توجه و تلاش برای درک آنچه به فرد در پریشانی داده است میباشد، آنچه آنها احساس می کنند، و آنچه که آنها نیاز دارند. این آشکار، کنجکاو و حساس به آنچه که شخص مضطرب تجربه می کند است. این همچنین تشخیص کردن است زمانی که کسی نمی خواهد صحبت کند یا سکوت.

امروزیک مهارت کمک های اولیه روانی را می آموزیم که به نام شنیدن فعال شناخته می شود. این یک مهارت قدرتمند است؛ یک شنونده خوب بودن، چیزی است که به شما در تمام جنبه های زندگی شما، نه تنها به عنوان یک کمک کننده کمکهای اولیه روانی، فایده میرساند. این مهارت زندگی است که می تواند روابط شما را با دیگران هم در خانه و هم در محل کار بهبود بخشد.

گوش دادن فعال (25 دقیقه)

هدف فعالیت: یادگیری و تمرین گوش دادن فعال و پذیرش احساسات دیگران.

منابع: فلپ چارت و مارکر

یادداشت تسهیل کننده: هدف اولین بازی نقش نمایی، نشان دادن مهارت های گوش دادن ضعیف است. هدف دوم، نشان دادن مهارت های گوش دادن خوب است. تفاوت بین این دو نقش را بسیار واضح نشان دهید.

از یک رضاکار درخواست کنید که شخص دچار به ناراحتی شود. رضاکاری را که مهارت های شنیداری ضعیف را نشان می دهد آماده سازید، اما برای بقیه گروه نگویید که چی را مشاهده میکنند.

1- یک بازی نقش نمایی کوتاه را بازی کنید که در آن شخص مضطرب به شما برای کمک نزدیک میشود و از مهارت های گوش دادن ضعیف استفاده می کند.

شما می توانید هر یک از موارد زیر را انجام دهید:

- حرف دیگری را قطع کردن
- توسط تلفن خود حواستان را پرت کنید

- دور از شخص نگاه کنید
- بی اعتنا باشید
- بی علاقه باشید
- قضاوت کننده یا فضول باشید

پس از چند دقیقه نشان دادن مهارت های گوش دادن ضعیف، توقف کنید و از گروه بپرسید چی را مشاهده کردند؟

از آنها بپرسید که چگونه آنها احساس خواهند کرد اگر کسی چنین رفتار کند زمانیکه خودشان در پریشانی هستند و نیاز به کمک دارند؟

مثالهای پاسخ:

- این می تواند شخص در پریشانی را وادار به چنین احساس میکند
- نادیده گرفته شده
- احمق
- بیچاره
- ترسیده
- نومید.

توضیح دهید که گوش دادن فعال، یک روش و مجموعه ای از مهارت هایی است که می تواند به کسی در ناراحتی کمک کند. این بیشتر از آن است که نشسته باقی بماند در حالی که کسی به شما صحبت میکند. گوش دادن فعال، هم کلامی و هم غیر کلامی است.

گروه را به دو دسته تقسیم کنید و هر گروه را یک فلپ چارت و مارکر بدهید. از یک گروه بخواهید بحث کند و لیستی از آنچه که فکر می کنند، مهارت های غیر کلامی شنیدن فعال است ترتیب کنند، و گروه دیگری مهارت های کلامی گوش دادن فعال را بحث و لست کنند. برایشان سه دقیقه برای انجام این کار بدهید.

بعد از چند دقیقه از آنها بخواهید لیست های خود را ارائه کنند.

موارد زیر را اضافه کنید اگر لیست نشده باشند:

غیر کلامی

- استفاده از زبان بدن، مانند مثال تماس با چشم، حالت صورت، حرکات (با سر، دست ها، بازو و دست ها لمس کردن فرد به آرامی بر روی بازو و یا ننگ داشتن دست شان - در صورتیکه مناسب باشد)
- آگاهی از فضا، مانند چگونگی فاصله، موقعیت، و خود را در ارتباط شخص قرار دادن
- با توجه به زمان مورد نیاز، درک آنچه دیگر فرد در حال سپری کردن است.

کلامی

- پرسیدن سوالات برای بهبود درک.
- بازگویی و خلاصه سازی آنچه که شخص در کلمات خود به شما گفته است برای اطمینان از درک
- تشویق کننده و مثبت بودن

توضیح دهید که تشویق کننده و مثبت بودن نیز شامل پذیرفتن احساسات دیگران و تلاش برای اجتناب از اینکه ارزشهای اخلاقی یا اعتقادات شما بالای رفتار کمک شما تاثیر کند و یا قضاوت عکس العمل دیگران است.

از اشتراک کنندگان بخواهید تا مثال هاب بدهند که در آنها ارزش های اخلاقی یا اعتقاداتشان ممکن است بر نحوه ارتباط آنها با شخص دیگری تاثیر بگذارد.

قبل از رفتن به مرحله بعدی که در آن شرکت کنندگان فرصتی برای تمرین گوش دادن فعال را بدست می آورند، بازی نقش نمایشی دیگری را که در آنها مهارت های گوش دادن فعال خوب را نشان می دهد را انجام دهید. از یک رضاکار بخواهید برای شما کمک کند، بنابراین شما می توانید گوش دادن فعال را به اشتراک کنندگان نشان دهید.

از اشتراک کنندگان بخواهید جفت ها را تشکیل دهند و توضیح دهند که آنها اکنون گوش دادن فعال را تمرین می کنند.

از آنها بخواهید تا به مشکلاتی که با صحبت کردن در موردش راحت هستند فکر کنند. نباید یک مشکل بزرگ یا پیچیده باشد یا آنکه به یک تجربه جراحی اشاره داشته باشد؛ چرا که تنها چند دقیقه برای صحبت در مورد آن وقت خواهند داشت. اگر آنها ترجیح می دهند، می توانند صحبت کنند.

نمونه هایی از مشکلات که می توان در مورد آنها صحبت کرد عبارتند از:

- مشاجره با یک همکار
- مشکل تعادل مسئولیت ها در محل کار و در خانه
- دور از محل کار زندگی کردن و سفرکردن هر روز از راه دور .

برای آنها بگویید نوبت بگیرند به فرد دیگر در مورد مشکل خود بگویند. هر شخص حدود سه دقیقه برای صحبت در مورد مشکل خود وقت خواهد داشت. فردی که در حال شنیدن است، باید گوش دادن فعال تمرین کند و نکات اصلی را مه فرد دیگر شریک نمود را خلاصه سازد. آنها همچنین باید توجه داشته باشند که در مکالمه اگر چیزی متفاوت بود به نحوی که آنها خود عکس العمل نشان می دادند و اعتقادات و اصول خود را به چالش می کشیدند.

هنگامی که هر دو اشتراک کننده فرصتی برای صحبت کننده و شنونده بودن داشته باشند، از همه بخواهید تا در مورد فعالیت تفکر نمایند. شما می توانید از سوالات زیر برای تفکر نمودن رهنمایی استفاده کنید:

سوالات به شنونده:

- چقدر آسان یا دشوار بود گوش دادن؟ چرا؟
- برای نشان دادن گوش دادن فعال، چه کاری انجام دادید؟

سوالات به صحبت کننده:

- آیا شنونده توجه شما را جلب کرد؟
- چگونه ارزیابی میکنید اش؟
- چگونه احساس رفتار شما برای شما داد؟

آرامش بخشیدن به کسی که در پریشانی است (5 دقیقه)

هدف از فعالیت: برای بحث در مورد چگونگی آرام کردن کسی که در پریشانی است

منابع: هیچ

بخش مهمی از اصول عمل شنیدن این است که بدانید چگونه کسی را در حالت پریشانی آرام کنید. می توانید بگویید:

افرادی که دچار ناراحتی هستند اغلب احساس سردرگمی می کنند و ممکن است عکس العمل های فیزیکی مانند لرزش و یا متزلزل بودن، مشکل تنفس یا افزایش ضربان قلب داشته باشند. یک مهارت کلیدی در کمکهای اولیه روانی این است که بدانید چگونه می توانید یک فرد کمک کنید احساس آرامش کند در صورتی که عکس العمل هایی مانند این داشته باشید.

از شرکت کنندگان بخواهید با فردی که در کنار آنها است صحبت کنند تا درباره چگونگی آرامتر ساختن یک فرد در در پریشانی صحبت کنند.

پس از چند دقیقه از آنها بخواهید تا نظریات خود را شریک نمایند. آنرا روی یک فلپ چارت بنویسید. در صورت نیاز می توانید مثال های زیر را اضافه کنید:

مثال هایی از راه هایی که مردم را آرام می کند عبارتند از:

- ننگه داشتن لحن صدای آرام و نرم.
- اگر از لحاظ فرهنگی مناسب باشد، سعی کنید با فردی که با آنها صحبت می کنید، کوشش کنید تماس با چشم برقرار کنید.
- برای فرد یاد آوری کنید که شما در برای کمک کردن در آنجا هستید و آنکه آنها مصون هستند، اگر واقعیت داشته باشد.
- تشویق فرد به تمرکز بر نفس گرفتن و آهسته تنفس کردن.

صندوق باز

فعالیت اختیاری - تمرین تنفس

از شرکت کنندگان بپرسید که بی سر و صدا باشند و از نفس خود آگاه باشند، اما بدون تغییر آن. از آنها بخواهید تا حدود یک دقیقه این کار را انجام دهند و به آنها یادآوری کنید که به طور عادی تنفس کنند. حالا آنها را بخواهید تا در نفس کشیدن خود دقت کنند، چون به آرامی احساس می کنند که شکم ها خود را هوا پر می کنند و سپس به آرامی نفس می کشند. از آنها بخواهید تا حدود یک دقیقه تمرین کنند.

صندوق بسته

پرسیدن در مورد نیازها و نگرانی ها و کمک به حل و فصل مشکلات و نیازهای فوری (10 دقیقه)

هدف فعالیت: برای بحث در مورد چگونگی تقاضای در مورد نیازها و نگرانی ها و آنچه که در مورد کمک به کسی به نیاز و مشاغل فوری نیاز دارید تمرکز کنید.

منابع: هیچ

توضیح دهید که دو مورد آخرین اقدام برای شنیدن پرسیدن درباره نیازها و نگرانی ها و کمک به شناسایی نیازها و مشکلات فوری است. نکات زیر در مورد نیازها و نگرانی ها را روشن کنید:

مهم برای به یاد داشتن:

- اگر کسی نمی خواهد کمک شود ، آن را تحمیل نکنید
- تمرکز نمایید بر اینکه چه کمک نیاز است و اولویت ها چی است.
- تمرکز زیادی روی جزئیات اینکه چی شده یا فرد در پریشانی چی احساس در مورد اوضاع دارد نکنید.
- به هر اندازه که میتوانید معلومات بدست بیاورید برای واضح ساختن نیاز هایشان بدون اینکه آنها را بازرسی یا تحت فشار قرار دهید تا صحبت کنند.

از اشتراک کنندگان بخواهید که به آغاز ترین فکر کنند، زمانی که از شما خواستید در مورد زمانیکه آنها دچار ناراحتی شده بودند و کسی به آنها کمک کرد فکر کنند. حالا از آنها بخواهید که در مورد نیازهای فوری و مشکلات در آن وضعیت داشتند فکر کنند.

از آنها بخواهید تا نوعی نیازهای فوری و مشکلات آنها را که فکر کنند کمکهای اولیه روانی میتواند کمک کند را شریک کنند.

مثالها عبارتند از:

- نیازهای اساسی مانند غذا، آب، کمپل، و یک مکان آرام برای نشستن
- کسی که شما را آرام کند و برایتان کمک کند احساس آرامش کنید
- کسی که دست شما را بگیرد و یا شما را در آغوش بگیرد
- کسی که به شما کمک کند تا بتوانید در مورد مراحل بعدی تصمیم گیری کنید
- کمک به تماس با خدمات پاسخدهی اضطراری
- کمک به تماس با خانواده خود

پایان دادن به این فعالیت با گفتن

اغلب حرکات ساده ای از مراقبت است که مردم وقتی که در حالت پریشانی هستند نیاز دارند، به این ترتیب احساس آرامش می کنند و انرژی و احساس خود را برای تصمیم گیری در مورد آنچه که بعداً انجام می دهند جمع آوری می کنند. گوش دادن به درستی می تواند به شما را ارزیابی در تشخیص آنچه که فرد نیاز دارد کمک کند و آنچه که می توانید در حالات فوری انجام دهید را ارزیابی می کند و همچنین آنچه شما باید برای اتصال آنها به کمک های دیگر از جاهای دیگر.

1.1- متصل کردن (15 دقیقه)

هدف فعالیت: بررسی نمودن اصل عمل متصل کردن

منابع: فلیپ چارت آماده با اقدامات برای متصل کردن، ضمیمه C. نسخه معلوماتی. مطالعات قضیه برای فعالیت ها 5.2 و 5.4، فلیپ چارت، مارکر، قلم و کاغذ.
یادداشت برای سهولت دهنده: یک فلیپ چارت را پیش از پیش با عنوان **متصل کردن** و نکات عملی مختلف برای این اصل عمل به صورت زیر تهیه کنید:

متصل کردن اشاره دارد به این که شما چگونه

- به اطلاعات دسترسی پیدا میکنید
- ارتباط با عزیزان برقرار میکنید و حمایت اجتماعی
- مقابله با مشکلات عملی
- دسترسی به خدمات و کمک های دیگر.

شروع کنید با گفتن

اصل سوم عمل متصل کردن است. این یک اقدام عملی است که در آن شما معلومات میدهید و به مردم کمک می کنید تا نیازهای اساسی خود را به دست آورند و به منابع مورد نیاز خود برای مجادله با وضعیت خود دسترسی پیدا کنند. افراد را با دوستان و حمایت اجتماعی متصل کنید و به آنها کمک کنید تا به خدمات دیگر دسترسی پیدا کنند. به یاد داشته باشید که ارائه کمک های اولیه روانی اغلباً یک فعالیت یک مرتبه پی است و شما ممکن است تنها برای کمک به مدت کوتاهی در آنجا باشید. نقش شما این است که به فرد کمک کنید تا به خودشان کمک کنند و کنترل وضعیت خود را دوباره به دست آورند

از شرکتکنندگان بخواهید تا به بررسی قضیه خود و به طوفان پردازند و انواع مختلف کمک های عملی یا منابع حمایت اجتماعی یا خدمات دیگری را که ممکن است برای افراد در مطالعات قضیه مرتبط باشد، لست می کنند. این می تواند شامل پولیس، کمک قانونی، خدمات حفاظت از کودکان، خدمات RFL و غیره شود

بعد از چند دقیقه از آنها بخواهید تا فهرست هایشان را مرور کنند و یک ترتیب اولویت بندی برای این منابع مختلف کمک بسازید.

برای اشتراک کنندگان یک دقیقه یا بیشتر بگذارید تا این کار را انجام دهند و سپس از آنها بخواهید تا سه اقدام مهم را که با کل گروه انتخاب کرده اند به اشتراک بگذارند.

پیش نویس. شریک نسازید

از این گروه ها بپرسید این وظیفه آسان بود و یا دشوار بود.

روشن سازید که همیشه آسان نیست تصمیم گیری در مورد اینکه کدام نوع کمک مهمتر است که فشار روانی به همین دلیل مهم است که فرد و یا افراد مضطرب را خود در این تصمیم گیری دخیل کنید. می توانید بگویید.

غیرممکن است تمام جزئیات زندگی شخص دیگری را بدانید، از جمله آنچه که آنها نیاز دارند، نقاط قوت و ضعف چیست و منابع اصلی حمایت آنها چیست. به همین دلیل بسیار مهم است که سعی کنید به فردی که دچار ناراحتی شده است کمک کنید تا آنچه را که نیاز دارد شناسایی کرده و آنچه که برای آنها مهم است اولویت بندی گردد. به یاد داشته باشید که آنها ممکن است منابع حمایت اجتماعی داشته باشند که شما در مورد آنها نمی دانید.

ادامه دهید با توضیح دادن اینکه مواردی وجود دارد که در آن مهم است که در اسرع وقت فرد را برای حمایت صحت روانی حرفه ای یا دیگر حمایت های مربوط به سلامت راجع کنید. از اشتراک کنندگان بپرسید که آیا آنها می دانند چه رفتارهایی یا علائم و نشانه ها ممکن است نیاز به چنین راجع ساختن را نشان دهد. پیشنهاد خود را در یک فلپ چارت بنویسید.

اطمینان حاصل کنید که موارد زیر شامل می شود:

مثلاً، اگر کسی:

- شریک میکند که آنها آسیب دیده یا مورد سوء استفاده قرار گرفته و بنابراین ممکن است نیاز به حمایت و مراقبت های طبی داشته باشند
 - در هفته گذشته نتوانسته بخوابد مغشوش و گیج است.
 - غذا، آب و یا جای برای خواب ندارد
 - خیلی مضطرب است که آنها نمیتوانند به طور معمول عمل کنند و از خودشان مراقبت کنند، مثلاً، غذا نخوردن یا پاک نبودن با وجودیکه غذا و شستشوی موجود است
 - کنترل رفتار خود را از دست می دهد و به شیوه ای غیر قابل پیش بینی یا مخرب رفتار می کند
 - دارای اختلال روانی از قبل وجود مییابد
 - تهدید به آسیب رساندن به خود یا دیگران میکند
 - شروع به استفاده بیش از حد و غیر معمول از داروها یا الکل می کند.
- از شرکت کنندگان بخواهید تا پروتکل های راجع کردن در محیط خود مورد بحث قرار دهند و همراه با کی بخاطر حمایت تماس بگیرند.

• برخی از نکات رهنمایی عبارتند از:

- با سوپروایزر خود یا شخص دیگری تماس بگیرید که بتواند فوراً به شما کمک کند.
- قبل از رسیدن کمک کسی که در معرض خطر قرار گرفته است را ترک نکنید یا به محل دیگری رسیدید که در آن میتواند کمک بیشتری دریافت کند.

به شرکت کنندگان توضیح دهید که زمانی که آنها به عنوان یک ارائه دهنده کمک های اولیه روانی منحصبت یک کارمند و یا رضاکار صلیب سرخ یا هلال احمر کار میکنند، مسئولیت مدیر یا سرگروه رضاکاران بر معلومات داشتن در مورد سیستم کردن محلی است. اگر آنها نیاز به متصل کردن یک فرد مضطرب به خدمات یا سیستم حمایتی داشته باشند که جزییات تماس آنها را ندارند، آنها باید با مدیر خود یا مدیر رضاکاران برای کمک و حمایت از آنها تماس بگیرند.

اگر کسی کمکهای اولیه روانی را در یک جایگاه کاری دیگر ارایه میکند نه منحیث کارمند یا رضاکار صلیب سرخ هلال احمر، مثلاً در اوقات خصوصی شان، باز هم مهم است بخاطر کمک های ضروری دیگری باید به جایی دیگر راجع نماییم و از تلاش برای ارائه حمایت که فراتر از تخصص است جلوگیری کنیم.

نقش بازی کردن های کمک های اولیه روانی (45 دقیقه)

هدف فعالیت: برای اشتراک کنندگان تا کمکهای اولیه روانی را تمرین کنند

منابع: مطالعات قضیه، کاپی نسخه های معلوماتی 2: اصول عملی کمکهای اولیه روانی، نسخه معلوماتی 3: ارزیابی همکارانه نقش بازی کردن.

یادداشت سهولت دهنده: این فعالیت نقش مهمی برای گروه های سه نفری است. هر شرکت کننده شانس اینرا دارد که شخص دچار ناراحتی، کمک کننده و ناظر باشد. همه اشتراک کنندگان ارائه کمکهای اولیه روانی را تمرین خواهند کرد. اگر تعداد شرکت کنندگان به گروه های سه نفری تقسیم نمیشوند یک نفر اضافی اختصاص داده شود تا گروه های حداکثر چهار را ایجاد نمایند. آنها مجبور خواهند بود زمان بازی نقش خود را کوتاه کنند تا فرصتی برای همه فراهم کنند.

تشریح نمایید

حالا ارایه کمک های اولیه روانی را برای فرد دچار پریشانی تمرین مینمایید. در عین گروه هاییکه قبلاً زمان کار بالای مطالعات قضیه ها ایجاد گردیده بود باشید. از این مطالعات قضیه ها برای الهام گرفتن برای نقش های خود استفاده کنید. به نوبت تبدیل کنید نقش های کمک کننده، فردی در پریشانی و ناظر را. ناظران از نسخه معلوماتی 3 استفاده می کنند: ارزیابی همکارانه بازی نقش و فیدبک برای مهارت های کمک های اولیه روانی تان.

به اشتراک کنندگان یک کاپی از نسخه معلوماتی 2: اصول عمل کمک های اولیه روانی بدهید تا آنها بتوانند به عنوان یادآوری در هنگام آمادگی برای ارایه کمکهای اولیه به آن مراجعه کنند.

برای اشتراک کنندگان یک کاپی نسخه معلوماتی 3 را بدهید تا برای ارزیابی مهارت های ارائه کننده کمکهای اولیه روانی استفاده کنند. بازی نقش باید حدود پنج دقیقه طول بکشد سه دقیقه برای بازی نقش و دو دقیقه برای فیدبک در مورد بازی نقش. فعالیت نباید بیش از 20 دقیقه طول بکشد.

هنگامی که تمام بازی نقش ها تکمیل می شوند، از اشتراک کنندگان در گروه بزرگ می پرسید تا همه اعضا شریک نمایند که چه احساسی داشتند چی خوب گذشت و چه مشکلاتی داشتند.

در مجموع چالش ها و مشکلات که اشتراک کنندگان شریک ساختند را خلاصه نمایید در مورد چگونگی غلبه بر این چالش ها نظر خواهی کنید.

از همه بخاطر اشتراک شان تشکر کنید. توضیح دهید که اگرچه ممکن است احساس شده باشد ارایه کمکهای اولیه روانی در این زمینه دشوار باشد، زیرا آنها مشاهده و ارزیابی می شوند، اما در محیط زندگی واقعی، ممکن است ساده تر و طبیعی تر باشد.

مراقبت خودی (15 دقیقه)

هدف فعالیت: ارتقاء درک و شناخت محدودیت ها در ارائه کمک

منابع: فلیپ چارت، مارکر، جزئیات تماس مدیران رضاکاران، سوپروایزران و غیره. به یادداشت زیر توجه داشته باشید.

یادداشت سهولت دهنده: هر شرکت کننده ای که کمکهای اولیه روانی را در آینده خواهد نمود، باید یک سوپروایزر، مدیر رضاکاران یا شخص دیگری داشته باشد که بتواند در صورت نیاز به مشاوره یا کمک در حین ارایه کمکهای اولیه روانی کمک کند. مفید است اگر تسهیل کننده بتواند اطمینان حاصل کند که همه ارائه کننده گان تربیه شده کمکهای اولیه روانی با داشتن این معلومات ورکشاپ را ترک کنند.

با گفتن این که ترینگ تقریباً تمام است، شروع کنید. در این مرحله میخواهید که اشتراک کنندگان به طور جداگانه فکر کنند، فکر می کنند چه چیزی در ارائه کمکهای اولیه روانی به دیگران چالش برانگیز باشند.

پس از چند دقیقه تفکر خودی، از آنها بخواهید افکار خود را با فردی که در کنار آنها قرار دارد شریک سازند.

بعد از چند دقیقه بیشتر، از اشتراک کنندگان بخواهید تا افکار خود را شریک کنند. شما می توانید برخی از کلمات کلیدی را نشان دهنده چالش های احتمالی را در یک فلپ چارت لست نمایید گرفتن نظریات شان به شما کمک میکند.

وقتی که هر فرد برای شریک ساختن فرصت پیدا کرد، چالش های بالقوه شان را با گفتن این خلاصه سازید

ارائه کمک های اولیه روانی به افرادی که در پریشانی هستند، می تواند برای کمک کننده از نگاه جسمی و احساسی دشوار باشد. دشوار است ملاقات و صحبت با افراد دچار پریشانی. و حتی اگر شما بهترین کمک را ارائه می توانید کنید، هنوز ممکن است احساس کنید که شما به اندازه کافی انجام نداده اید.

کمک های اولیه روانی محدودیت هایی دارد، درست مانند کمک های اولیه جسمانی. این کمک است که می تواند واکنش های فوری استرس زا و تهدید کننده زندگی را کاهش دهد، اما کمک های اولیه روانی به تنهایی بعید است بتواند تمام چالش های فرد را رفع کند. به همین دلیل است که متصل کردن به منابع دیگر کمک یک مهارت مهم کمک های اولیه روانی است.

مهم است بدانید که چه کسی سوپروایزر یا سرگروپ رضاکاران شما است، به طوری که شما کسی را دارید که می توانید با او تماس بگیرید اگر شما در وضعیتی هستید که نمی دانید چگونه به فردی که دچار ناراحتی شده است کمک می کند یا بسیار سریع به معلومات در مورد راجع کردن نیاز دارید. جزئیات تماس با فردی را که می توانید برای مشاوره و یا حمایت از تماس بگیرید را همیشه با خود نگهدارید. انتظار نمیرود که در مورد همه خدمات موجود و یا نحوه اداره تمام عکس العمل ها آگاه باشید.

حالا از اشتراک کنندگان بپرسید چه کاری می توانند انجام دهند تا خود را به عنوان ارائه دهندگان کمک های اولیه روانی مراقبت کنند. آنها می توانند در گروه های سه نفره صحبت کنند.

بعد از چند دقیقه از آنها بخواهید افکار خودشان را شریک سازند. لیستی از پیشنهادها را در فلپ چارت بسازید.

مثالها عبارتند از:

- خوب خوابیدن
- غذا خوردن بطور صحی
- به طور منظم تمرین کردن
- وقت خود را با دیگران گذراندن
- برای خودتان وقت بگذارید - کارهایی که از آن لذت می برید انجام دهید.
- استفاده محدود از الکل و تنباکو
- محدودیت های خود را شناسایی کنید
- یاد بگیرید که نه بگویید

روشن سازید که یک منبع مهم حمایت برای همه کارکنان و رضاکاران نهضت صلیب سرخ و هلال همکارانی است که با آنها کار می کنند، زیرا آنها احتمالاً درک تجربیات خود را دارند و ممکن است تجربه مشابهی داشته باشند. تشویق کنید که آنها از همکاران خود در صورت نیاز به کمک کمک می خواهند و همچنین تلاش می کنند تا از همکاران خود حمایت کنند.

از اشتراک کنندگان بخاطر مشارکت آنها تشکری کنید و به آنها یادآوری می کنید که برای آنها مهم است که از خود مراقبت کنند تا بتوانند به دیگران کمک کنند و خود را صحت و سالم نگه دارند.

ختم ورکشاپ (پنج دقیقه)

هدف فعالیت: برای پایان دادن به ورکشاپ با انعکاس کوتاهی از آنچه که اشتراک کنندگان آموخته اند.

منابع: هیچ

دستورالعمل ها:

از اشتراک کنندگان بخواهید تا برای آخرین فعالیت این ورکشاپ در یک دایره ایستاده شوند. از آنها بخاطر اشتراک شان در جریان ورکشاپ تشکری کنید.

ورکشاپ را با پرسیدن از هر یک از اشتراک کنندگان برای شریک ساختن اینکه چه چیز را در مورد کمکهای اولیه روانی و یا در مورد ارایه کننده بودن کمک های اولیه روانی یاد گرفتند ختم کنید.

با گروه خدا حافظی کنید و درباره گزینه هایی برای بیشتر در مورد تریننگ کمکهای اولیه روانی بگویید.

ضمایم

ضمیمه A : انرژی دهنده ها و یخ شکن ها (از نمونه های 2 و 3)

ضمیمه B: برنامه آموزشی برای اشتراک کنندگان

در زیر نمونه ای از تقسیم اوقات یک تربینگ با وقفه ها نشان داده شده است. ترینران تصمیم می گیرند چه زمانی وقفه ها مناسب هستند. متناسب با نیاز

فعالیت تربینگ	زمان (دقایق)
1. معرفی	40
2. رفتار مفید	15
3. عکس العمل ها در برابر حادثات پریشان کننده	30
وقفه	20
4. کمک های اولیه روانی چیست؟	20
5. دیدن, شنیدن, متصل کردن	85
نان چاشت	60
6. بازی نقش کمک های اولیه روانی	50
7. مراقبت خودی	15
8. ختم ورکشاپ	5

ضمیمه C: دستیاران ترینران و نسخه های معلوماتی

1. مثال جدول زمانی عکس العمل های عام به حادثات استرس زا 28.
2. نسخه معلوماتی گروهی برای فعالیت 3. عکس العمل به رویدادهای ناراحت کننده 29.
3. برای فعالیت 4. PFA چیست؟ 30
4. بررسی قضاة برای فعالیت های 5.2، 5.4، و 6 31
5. نسخه معلوماتی: اصول عمل دیدن، شنیدن و متصل کردن 32

1. مثال جدول زمانی عکس العمل های مشترک به حادثات استرس زا

دستورالعمل: این جدول زمانی را بر روی یک فلایپ چارت رسم کنید به عنوان یک الگو برای اشتراک کنندگان برای رسم بر روی ورق هایشان رسامی کنند. (تصویر مورد نیاز)

رویداد ناراحت کننده روز بعد, چند روز بعد, یک هفته بعد, یک ماه بعد, یکسال بعد

1. 1. نسخه معلوماتی گروهی برای فعالیت 3. عکس العملها به رویدادهای ناراحت کننده

واکنش های عام به حوادث استرس زا

دستورالعمل: این واکنش های رایج به رویدادهای استرس زا را در یک فلیپ چارت با یک جدول زمانی ترسیم کنید. عکس العمل های بیشتر که می دانید که در زیر ذکر نشده اند را اضافه کنید.

هیچ چیز حقیقی نیست	تکان خوردن
خسته	قبول کردن
فعالیت های روزمره را بشکل نارمل شروع کردن	تحریک پذیر
تغییرات در اشتها	مشکلات خواب
گناه	قهر
پرخاشگری	ترس
نا امیدي	درد هاب جسمانی
مغشوش	احساس پوچی
سر دردی	احساس دلبدی و تهوع
غمگین	عرق کردن و لرزیدن
حفاظتی بیش از حد	عصبی
عدم اطمینان از اینکه چه کاری کند؟	بی اعتقادی
قادر به بیرون رفتن از تخت نبودن	دوری از دیگران

2. 3. جملات کمک های اولیه روانی

برای فعالیت 3.4

دستورالعمل: جملات زیر را جدا کنید و به صورت تصادفی به اشتراک کنندگان بدهید. آنها اکنون باید بدانند که کدام جملات در گروپ های **کمک های اولیه روانی** است.. یا کمک های اولیه روانی .. نیست قرار دارد.

آرام ساختن فردیکه در پریشانی است	ارایه حمایت احساسی
کمک نمودن شان برای احساس مصون و آرام	کمک برای رفع نیاز های اولیه فوری (مثلاً، غذا، آب، کمپل و سرپناه)
ارزیابی نیاز ها و نگرانی ها	گوش دادن به مردم ولی فشار نیاوردن برای صحبت کردن
حفاظت مردم از صدمات بیشتر	کمک نمودن مردم برای دسترسی به معلومات، خدمات و حمایت اجتماعی
چیزیکه تنها متخصصین انجام میدهد	مشاوره یا درمان تخصصی
تشویق برای بحث باجزییات در مورد حادثه ناراحت کنند	خواستن از فرد تا واقعه را تحلیل کند
فشار آوردن بالای شخص برای گفتن جزئیات حادثه	فشار آوردن بالای مردم برای بیان احساسات و عکس العمل هایشان
	تکرار بالا را اضافه کنید تا برای هر اشتراک کننده یک دانه باشد

4. مطالعات قضیه برای فعالیت ها 5.2، 5.4، و 6.

دستورالعمل: مطالعات قضیه را چاپ و برش نمایید و به گروپ های 3 نفره در مورد فعالیت هاییکه در فوق ذکر شده بدهید. در صورت نیاز مطالعات قضیه بیشتر، ترینران باید قضیه ها را ایجاد کنند.

1 مطالعه قضیه 1

در جریان یکی از سفرهای خود محیط رضاکار، شما به یک گروپ از زنان که در خارج از خانه ایستاده اند، خواسته می شوید. شما بلافاصله احساس می کنید که چیزی اشتباه است، زیرا همه به نظر می رسد مضطرب و نگران هستند. آنها از شما می خواهند برای کمک به داخل خانه بروید. هنگامی که وارد خانه می شوید، یک زن جوان را میبینید که فریاد می کشد و گریه می کند و کودک خود را که فوت کرده است در آغوش گرفته است. کودک بزرگترش در گوشه اتاق نشسته و به مادرش نگاه می کند و چیزی را نمی گوید.

2 مطالعه قضیه 2

شما به فروشگاه عطاری می روید هنگامی که می بینید آتشی در پایین یکی از مغازه ها وجود دارد. شما عجله دارید تا ببینید که چگونه می توانید کمک کنید و ببینید که این آتش نشانان پیش از این وارد شده اند و موفق شده اند همه را از فروشگاه مصون بیرون بیاورند. همانطور که در اطراف نگاه می کنید، یک مرد را روی سرک میبینید و به جلو و عقب کش میشود. او به نظر نمی رسد جراحت جسمی داشته باشد، اما او کاملاً در شوک است.

3 مطالعه قضیه 3

شما یک رضاکار و بخشی از مأموریت نجات اولیه در طوفان هستید. شما در حال رفتن به پایین جاییکه سرک اصلی است میروید و در امتداد سرک با یک زن جوان در پریشانی روبرو میشوید. او بی اختیار گریه میکند، ایستاد شده و بطرف خانه اش میبیند که به شدت توسط طوفان ویران شده است.

4 مطالعه قضیه 4

با دوستانتان بعد از خوردن غذای شب طرف خانه میروید، میشنوید که یک زن فریاد میزند. همانطور که گوشه ای را می بینید زنی را می بینید که روی زمین زانو زده است و گریه می کند و چیزهایی را از بیک اش به روی سرک افتاده را میبرد. هنگامی که شما به او رسیدید، او به شما می گوید که دو مرد به او حمله کردند و یک چاقو را به گلوش گرفتند، وقتیکه پول و تلفن اش را سرقت می کردند. زن بسیار مضطرب است و می گوید او فکر می کرد که میمیرد.

5 مطالعه قضیه 5

یکی از بهترین دوستان شما با اشک می آید و به شما می گوید که او تازه خبر از سرطان سینه اش دریافت کرده است. او بی اختیار میگیرد و می گوید او آماده نیست که بمیرد.

3. نسخه‌های اطلاعاتی اصول عمل دیدن، گوش دادن و متصل کردن

بودن در جستجوی

- معلومات در مورد آنچه اتفاق افتاده است و اتفاق می افتد
- چه کسی نیاز به کمک دارد
- خطرات امنیتی و مصونیتی
- آسیب های جسمی
- شناسایی / مشاهده نیازهای اولیه فوری و نیازهای عملی
- عکس العملهای عاطفی

شنیدن اشاره به چگونگی اینکه کمک کننده

- به کسی نزدیک می شود
- خود را معرفی می کند
- توجه نموده و به طور فعال می شنود
- احساسات دیگران را می پذیرد
- فرد را در معرض آرامش قرار می دهد
- در مورد نیازها و نگرانی ها می پرسد
- کمک به فرد (افراد) در پریشانی برای پیدا کردن راه حل برای نیازهای خود و مشکلات.

متصل کردن به مردم کمک کردن است در

- دسترسی به معلومات
- ارتباط با عزیزان و حمایت اجتماعی
- مقابله با مشکلات عملی
- خدمات دسترسی و کمک های دیگر.

فورم ارزیابی همکاران		
اصول عمل و نکات عمل	سطح اتمام (انجام شده، انجام نشده، نسبتاً انجام شده)	نظریات و مثال ها
دیدن راجع می‌گردد به اینکه آیا کمک کننده جستجو می‌کند به		
8- معلومات در مورد اینکه چی شده و چی میشود		
9- کی به کمک نیاز دارد		
10- خطرات امنیتی و مصونیتی		
11- صدمات جسمانی		
12- نیاز های عملی و اولیه فوری		
13- عکس العمل های عاطفی		
شنیدن راجع می‌گردد به اینکه کمک کننده چگونه		
14- به شخص در پریشانی به روش درست نزدیک شد		
15- خودشان را معرفی کردند		
16- توجه نمود و فعالانه شنید		
17- احساسات شخص دیگر را پذیرفت		
18- فرد در پریشانی را آرام ساخت		
19- در مورد نیاز ها نگرانی ها پرسید		
20- برای فرد در پریشانی کمک نمود تا برای نیاز ها و مشکلات فوری اش راه حل پیدا کند		
متصل کردن راجع می‌گردد به اینکه آیا فرد در پریشانی کمک شده تا		
21- نیاز های اولیه اش را بیان کند		
22- به معلومات دسترسی پیدا کند		
23- برای مشکلات و نیاز های اساسی و فوری اش راه حل پیدا کند		
24- مقابله با مشکلات عملی		
25- وصل شدن با دوستان و حمایت اجتماعی		
26- به خدمات و دیگر کمک ها دسترسی پیدا کند		