

# Перша психологічна допомога (PFA) для дітей та сімей переселенців

## Що таке PFA для переміщених дітей та сімей?

- Модульний підхід, що ґрунтується на фактах, для допомоги новоприбулим дітям та сім'ям у США.
- Включає набір інструментів для допомоги персоналу/волонтерам у підтримці дітей та сімей-переміщених осіб на ранніх етапах адаптації.
- Корисно для роботи з дітьми-переселенцями та сім'ями, які готуються до переселення на постійне місце проживання.
- Може підтримати персонал/волонтерів у турботі про себе під час виконання цієї складної роботи.

## Як користуватися цим посібником

PFA для дітей та сімей переміщених осіб – це гнучке втручання. Ви не будете використовувати кожну з цих основних дій у кожній взаємодії з дитиною чи родиною. Однак пам'ятайте про це, пропонуючи їм підтримку. Бо кожна дитина і сім'я має свій власний досвід та обставини, тому важливо налаштувати вашу взаємодію відповідно до їхніх унікальних потреб. Практикуйте культурну компетентність щодо їх культури та смирення в кожній взаємодії (дізнайтеся про культурні норми та політичний, історичний контекст країни з яких прибули діти та їх родини). Пам'ятайте, що ви маєте значення, а робота, яку ви виконуєте, важлива. Коли ви налагоджуєте зв'язок з дитиною чи сім'єю, допоможіть їм почуватися в безпеці та познайомитися з ними, тоді ви стаєте частиною системи лікування.

## 1. Контакт і прихильність

Ваш перший контакт з переміщеною дитиною або сімейними справами.

- Діти та сім'ї переселенців пережили або стали свідками стресових і часто травмуючих подій.
- Вони можуть відчувати себе ігнорованими, невидимими, негідними любові та турботи, пригніченими та збентеженими своїм новим середовищем.
- У своїй рідній країні та під час їхнього переїзду, можливо, багато людей або системи, не були надійними чи безпечними.

- Допомога дітям переміщених осіб і сімей та відчувати себе бажаними з самого початку може сприяти більшому почуттю безпеки. Статева відповідність може бути важливою щодо поваги культурних норм та можливих історій травм (наприклад, жінки-перекладачі та персонал під час спілкування з жінками та дівчатами).
- Хоч, переміщені діти та сім'ї можуть бути з вами лише короткий час, вони можуть вчитися з багаторазового спілкування з вами та іншими, що всі працюють разом, щоб підтримати їх, і що вони заслуговують відчувати себе безпечними та добре доглянутими іншими.

## **ВАЖЛИВО ТЕ, ЯКИЙ ВИ Є**

Через свій голос, позу тіла та те, що ви говорите, ви показуєте дітям-переселенцям та сім'ям, що:

- Персонал цього закладу піклується про них і поважає їх
- Вони важливі та гідні
- Вони знаходяться в безпечному місці

## **Щоб допомогти дітям-переселенцям та сім'ям відчутти себе безпечними, бажаними, важливими та гідними:**

- Зробіть перший контакт теплим, поважним і не загрозливим.
  - Представтесь і опишіть свою роль у закладі. Використовуйте для перекладу кваліфікованих перекладачів, а не членів сім'ї якщо ви не розмовляєте їхньою основною мовою.
  - Поясніть, що ви є помічником і не відповідаєте за рішення щодо імміграції. Це може зменшити їх занепокоєння.
  - Подумайте про свій голос і поставу тіла. Коли люди відчують, що вони в небезпеці, вони можуть реагувати на ваше невербальних сигналів навіть більше, ніж ваші слова.
  - Зрозумійте, що деякі переміщені діти та сім'ї можуть боятися розмовляти з вами, тому що вони цього не хочуть сказати все, що може зашкодити їхній родині.
- Створіть зв'язок та зв'язок: переконайтеся, що у вас є час, щоб дізнатися про них (наприклад, їх ім'я та те, що вони хочуть, щоб ви дізналися про них, у тому числі про важливі для них культурні практики).
- Використовуйте відкриті запитання, щоб визначити, чи розуміють вони вас, або щоб дізнатися, якою мовою чи діалектикою вони говорять. Багато переміщених осіб, особливо діти, можуть кивати головою або сигналізувати про те, що вони розуміють з поваги, коли вони справді не так зрозуміли.
- Орієнтуйте їх на можливості.
  - Поясніть або покажіть їм доступні для них ресурси (наприклад, їжа, душ, освіта, відпочинок, для молитви).
  - Подумайте про розміщення на стіні плакатів із зображенням макета, щоб допомогти їм запам'ятати, де знаходяться ресурси.
  - Поясніть правила закладу чітко та по суті (наприклад, де вони будуть спати, чи можуть вони телефонувати до своїх близьких,

- ігор/відпочинку). Поділіться, як вони можуть розпізнати члена вашої команди (наприклад, колір сорочки, ідентифікатор).
- Якщо вони прийшли до закладу з великою родиною, повідомте їм, чи можуть вони залишитися разом чи коли вони зможуть побачити кожного інший.
  - Поясніть межі конфіденційності, щоб діти та сім'ї переселенців зрозуміли, яка інформація є конфіденційною та яка інформація буде передана і чому.
  - Перевірте, чи зрозуміли вони чи мають запитання.
- Будьте готові повторити цю вступну інформацію багато разів. Коли люди відчувають страх і перебувають на новому місці, вони часто не можуть обробити те, що їм говорять інші. Коли вони почуватимуться в безпеці, вони можуть більше чути й розуміти те, що ви повинні поділитися.

## 2. Безпека та комфорт

Багато дітей та сімей переселенців приходять до закладу наляканими. Більшість постраждали в минулому, і це потрібно враховувати та ставитися до них з повагою. Деякі, можливо, нещодавно пережили смерть близької людини. Коли ви допомагаєте їм відчутти себе у безпеці та комфортно, це збільшує ймовірність того, що вони можуть повноцінно брати участь у доступних послугах для задоволення своїх потреб.

- Працюючи з дітьми-переселенцями, пристосуйте те, що ви робите, відповідно до рівня їх розвитку.
  - Молодші діти
    - Сядьте або встаньте на коліна, на рівні їхніх очей.
    - Говоріть простими словами.
    - Якщо є, дайте малюку м'яку іграшку, щоб він тримав його, оскільки це може заспокоїти його та допомогти заспокоїтися.
    - Розмовляйте з ними, коли ви виконуєте якесь завдання (наприклад, малюєте, граєте з іграшкою).
- Дітям старшого віку, переміщеним особам, може знадобитися більше деталей і можуть виникнути додаткові запитання щодо засобів безпеки у закладі та що станеться з ними та їхніми родинами далі. Відповідайте на запитання чесно.

- З'ясуйте дезінформацію.
  - Переміщені особи можуть не розуміти, чому їх привезли до закладу. Вони можуть турбуватися про безпеку їхньої родини. Відкриті запитання та обговорення можуть допомогти вам дізнатися, що ця особа думає, чому вона тут у закладі, турботи про свою сім'ю та те, що, на їхню думку, буде далі.
  - Якнайкраще уточнюйте протоколи, в тому числі якщо є відомості про місцезнаходження розлучених членів сім'ї або потенційні наступні кроки (тобто, як довго вони можуть залишатися в цьому закладі, куди вони можуть піти після цього, або хто дасть відповіді). Повідомте їм, що ви та інші доступні їм для підтримки.
- Покажіть свої почуття та переживання.
  - Слухання з нерозділеною увагою та визнання почуттів може допомогти їм відчувати розуміння та підтримку.
  - Допоможіть їм назвати свої почуття, особливо дітям, визнаючи те, що вони поділили. Наприклад:

«Тобі було дуже страшно покинути свій дім і приїхати на це нове місце».

«Ви пережили багато втрат і почувалися таким сумним. Мені дуже шкода, що ти переживаєш усе це».

«Ти дуже злий через все, що сталося. Що має сенс. Ти багато чого пережив».

- **Визнайте, що деякі переміщені особи гіперпильні, остерігаючись небезпеки.** Ці навички допомогли їм вижити. Може бути їм важко розслабитися навіть у найкомфортніших обставинах.
- **Поважайте рух тіла.** Коли люди відчувають небезпеку, їх організм виробляє гормони стресу, щоб допомогти їм боротися або втекти. Навіть коли вони безпеці, їхні тіла можуть не відчувати себе в безпеці, а їхні тіла можуть продовжувати виробляють ці гормони стресу. Регулярний рух (наприклад, фізичні вправи, спів, танці, ходьба) важливий для того, щоб допомогти організму відновитися після стресу і небезпеки.
- **Зберігайте розпорядок дня та передбачуваність.** Інформуйте переселенців, особливо дітей, про заплановані заходи та подумайте про щоденний розпорядок дня, календар, який визначає час прийому їжі, час

прийому душу, час ігор/відпочинку тощо. Заохочуйте сім'ї додавати культурні чи релігійні обряди до розкладу.

### 3. Спокій і орієнтація: реагування, коли переміщені особи засмучені, схвильовані або відсторонені

Переміщені особи можуть виглядати дуже тривожними, збудженими або замкнутими. Ці почуття та поведінка є звичайними реакціями на зміни у своєму оточенні та страху, що інші зашкодять їм. Замкнуті особи часто залишаються поза увагою їх поведінка не викликає проблем, але вони також потребують вашої уваги. Незалежно від того, чому людина поводитьсь таким чином, вам треба заспокоїти їх і зорієнтувати для створення безпечного середовища для них та інших.

Якщо переміщена особа виглядає схвильованою або засмученою, ви можете допомогти заспокоїти її та зорієнтуватися:

- Залишайтеся спокійними, тихими та присутніми. Вони будуть реагувати на те, як реагують інші. Якщо ви зберігаєте спокій, говоріть тихим голосом, і тримайте своє тіло розслабленим, вони можуть почати розслаблятися. Зробіть повільний вдих, і, можливо, вони будуть дихати разом з вами.
- Створіть дистанцію, якщо потрібно. Деякі люди можуть не захотіти говорити та, можливо, знадобиться створити простір, щоб дати їм можливість заспокоїтися самостійно. Дайте їм цей простір, але дайте їм знати, що ви залишитеся поруч, якщо вони вас захочуть.
- Запропонуйте постраждалому тихе місце для розмови. Забезпечте, щоб простір був приватний, але не ізольований. Деякі люди можуть віддати перевагу розмові під час прогулянки на вулиці, якщо це можливо.
- Пропонування об'єкта регулювання дітям. Дітям молодшого віку можна допомогти тримаючи в руках знайомий предмет, м'яку іграшку або ковдру. Навіть старшим дітям може допомогти, тримати щось м'яке та заспокійливе, наприклад ковдру, подушку, або м'яку іграшку.
- Допоможіть заспокоїтися потерпілим. Ось кілька стратегій, які допоможуть вони регулюють свої емоції:
  - Зробіть кілька повільних вдихів, щоб заспокоїти своє тіло; проведіть ці дихальні вправи разом з ними.
  - Прогуляйтеся з ними по закладу або, для дітей молодшого віку, погуляйте з ними, щоб вони потягнулися або порухалися.
  - Залучіть члена сім'ї, щоб він допоміг вам забезпечити комфорт.
  - Подумайте разом з ними про фразу, ситуацію або твердження, які допоможуть їм заспокоїтися і почуватися безпечнішими та

сильнішими. Наприклад, приємний спогад про рідну країну, чи молитву чи підключення до своєї духовності.

- Запропонуйте заняття, яке відволікає їх.
- Заохочуйте дітей намалювати або розфарбувати малюнок про свою рідну країну, про що вони хотіли б, щоб ви знали або щось, що їм подобається малювати.
- Вивільніть накопичену енергію, виконуючи фізичні вправи, займаючись спортом, співаючи тощо.
- Якщо особа потребує додаткової допомоги, поговоріть зі своїм керівником або членом медичної групи.
- **Запропонуйте щось послухати.** Коли людина заспокоїться, м'яко запитайте, що її турбує, і надайте їй підтримку.
- Визнайте позитивну поведінку дітей. Як доросла людина, ви можете зосередитися на зухвалій поведінці молодих людей. Однак, діти-переселенці працюють краще, коли ви помічаєте та визнаєте їх сильні сторони та позитивну поведінку. Знайдіть шляхи, щоб показати, що ви помічаєте, коли вони позитивно взаємодіють з однолітками, наполегливо працюють над навчальним завданням, розмовляють з вами, або беруть участь у будь-якій діяльності закладу. Допоможіть їхнім батькам також визнати таку позитивну поведінку. Найпростіші слова «Я бачу позитивні речі, які ви робите» може бути дуже важливим. Чим точнішим ви можете бути, тим більше ймовірність того, що така поведінка продовжиться або зросте (наприклад, ви чудово робите, ділитесь з іншими; мені подобається, як ви так стараєтесь у своїй роботі; Ви чудово попрацювали, практикуючи своє заспокійливе дихання.)

## 4. Збір інформації

Дізнайтеся про безпосередні турботи та потреби дитини та/або сім'ї та допоможіть їм вирішити їх. Кожен індивід матиме інший досвід і обставини. Важливо зрозуміти, які їхні потреби, скоріше запитуючи, ніж припускати.

- Повідомте їм, що ви ставите їм запитання, щоб зрозуміти, як персонал може їм допомогти, поки вони перебувають у закладі.
- Повідомте їм, що вони також можуть ставити запитання. Дайте відповіді на запитання, щодо вашої ролі, і зв'яжіть їх з помічниками, які можуть відповісти на інші запитання. Приклади:
  - Коли я можу звернутися до лікаря?
  - Хто всі ці різні люди, які тут працюють? Що вони роблять?
  - Куди я піду після того, як піду звідси?

- Чи можу я поговорити зі своїми близькими?
- Деякі люди можуть бути не зацікавлені або не готові поговорити з вами. Це може розчарувати персонал і волонтерів, які бажають допомогти. Згодом, коли вони почуватимуться безпечніше в закладі або будуть більш пов'язані з персоналом та волонтерами, вони можуть захотіти поділитися своїми поточними потребами та турботами. Тим часом спробуйте знайти способи налагодити зв'язок, виявляючи інтерес і приєднуйтеся до спільної діяльності.
- Деякі люди можуть поділитися досвідом про свою рідну країну або про своє переміщення. Слухай зі співчуттям, але не шукайте більше деталей. Намагайтеся слухати, не перебиваючи.
- Слухайте активно (часто підсумовуйте сказане і запитайте, чи ви праві), уважно, сприйнятливо і без осуду.
- Переміщені особи можуть розповісти вам, що вони думають про те, щоб зробити боляче собі чи комусь іншому. Навіть якщо ви не можете сказати, чи це було сказано серйозно чи як жарт, ви повинні сприймати це серйозно. З'єднайте їх із медичним працівником на місці, іншими клініцистами на місці або дотримуйтеся протоколів вашого закладу.

### **Потенційні сфери потреб:**

- Основні потреби (наприклад, їжа, одяг)
- Проблеми зі здоров'ям (наприклад, ліки)
- Гігієнічні засоби
- Контакти з близькими людьми
- Інформація про життя в США - що таке різні спільноти та школи, спільні інтереси однолітків, популярна їжа
- Емоційна підтримка через минулі чи теперішні труднощі чи травми
- Комфортний предмет для дітей (наприклад, м'які іграшки, книги)
- Релігійні/духовні служби

## **5. Практична допомога**

Після того як ви зібрали інформацію, подумайте про потреби переміщених осіб та наявні ресурси та послуги. Розгляньте ті потреби, які є пріоритетними для особистості або сім'ї. Визначте, які потреби можна задовольнити там де знаходитеся ви, а які краще вирішити в більш стабільних умовах. Виділити



ті потреби, які критичні. Переміщеним дітям та сім'ям важко просити допомоги чи мати чіткі уявлення про свої потреби. Вони можуть не знати про доступні ресурси, можуть не довіряти незнайомим людям, щоб допомогти їм, або вони можуть відчувати безсилля зробити спробу, щоб задовольнити свої потреби.

### **Допоможіть дітям-переселенцям та сім'ям задовольнити їхні потреби шляхом:**

- **Визначення потреб:** Спільно створіть список потреб, визначених за допомогою первинного збору інформації. Порадьтеся з ними, щоб переконатися в тому що список точний і повний.
- **Розставлення пріоритетів потреб:** допоможіть їм визначити, які потреби є найбільш термінові та найважливіші для них. Встановіть очікування щодо потреб яких можна задовольнити в цьому закладі. Створіть план вирішення потреб, над якими ви можете працювати разом. Наприклад, деяким дітям і сім'ям, можливо, «потрібно» знати що відбувається з їхньою справою. Не знаючи, коли у них буде можливість поговорити з керівником справи, юристом або іншим важливим експертом може стати джерелом значних занепокоєнь і стресу. Якщо ви можете отримати доступ до інформації про стан їхньої справи, поділіться з відповідною інформацією. Часто переміщені особи мають потреби, які вони ще не готові або не бажають задовольнити. Наприклад, підлітки можуть визнати що вони сумні або засмучені через свій минулий досвід і потребують підтримки, але вони можуть бути не готові поділитися більше. Ви можете скласти план, щоб зареєструватися з ними та допомогти їм переконатися, що вони також можуть звернутися за послугами, коли вони будуть у своєму наступному місці та коли вони будуть готові.
- **Створення плану дій на сьогодні:** попрацюйте з ними, щоб створити план дій, які можуть вони або персонал закладу зробити сьогодні. Іноді допомагає написати план дій, який включає:
  - 1) заяву про їхню мету або потребу;
  - 2) кроки до мети;
  - 3) імена людей, які будуть їм допомагати; і
  - 4) дату виконання кожного кроку.Скільки дитина та сім'я можуть робити самостійно, залежатиме від їхніх індивідуальних можливостей та ресурсів. Переконайтеся, щоб ви дотримувались своїх завдань, щоб зміцнити довіру. Почніть з простого короткого списку завдань, які вони можна виконати легко, а не довгий список, який може здатися приголомшливим. Не забудьте виявляти вдячність коли вони виконають завдання.

## Моя мета: зв'язатися з моєю дорогою людиною

КРОКИ ДО МЕТИ		КОЛИ Я ЗРОБЛЮ ЦЕ
Крок 1:	Плануйте час, коли я можу користуватися телефоном.	
Крок 2:	Подумайте, що я хочу сказати мій коханий, якщо у нас немає багато часу на розмови.	
Крок 3:	Поговоріть зі співробітником, після зателефонуйте про те, що я навчився і як я відчуваю.	

## 6. Зв'язок із соціальною підтримкою

Діти-переселенці та сім'ї, які мають позитивну соціальну підтримку системи краще переносять стресові фактори, які чекають попереду. Хоча вони можуть мати обмежений доступ до всіх членів сім'ї та інших близьких. Існують способи створити сприятливе середовище, яке допомагає задовольнити їхні потреби в емоційній та практичній підтримці.

**Допоможіть переміщеним особам збільшити їх здорову соціальну підтримку в закладі:**

- **Підтримка однолітків.** Визначте групову діяльність, яка відповідає індивідуальним інтересам, такі як релігійні/духовні, освітні, рекреаційні/оздоровчі, та групи підтримки.
- **Підтримка персоналу.** Переміщені діти розвиваються позитивно і доцільно, якщо відносини з іншими співробітниками або волонтерами побудовані правильно, вони можуть отримати навички, які дають їм змогу сформувати більш позитивні та відповідні відносини з іншими. Коли ви пропонуєте підтримку переміщеним особам, дуже важливо розуміти та дотримуватися правил агентства, кордони та чітко формулювати ці кордони.

Дотримування відповідних меж завжди не тільки захищає вас, а й допомагає переміщеним особам дізнатися про відповідні, безпечні стосунки.

- **Підтримка від розлучених членів сім'ї.** Хоч і переміщені особи можуть бути розлучені з деякими або всіма членами своєї сім'ї, є способи шанувати сімейні стосунки. Приклади:
  - Намалювати малюнок або написати листа для їх родини.
  - Дозвольте їм поділитися спогадами чи розповідями про улюблені речі що їм сподобалось робити з членом сім'ї.
  - Якщо вони можуть поговорити з членами сім'ї, подивіться, чи потрібна їм допомога, щоб почати розмову, чи емоційна підтримка згодом. Створіть простір, щоб вони могли поділитися почуттями з приводу розлуки та будь-яких турбот про свою безпеку, що вони можуть мати.
- **Зміцнення родинних зв'язків.** Переміщення може створити напруження в сімейних стосунках. Обговоріть їх минулі сімейні традиції або заняття, які їм подобалися, і ті, які вони, можливо, могли б інтегрувати в поточний розклад. Крім того, заохочуйте кожного члена сім'ї мати розуміння, терпіння і терпимість до відмінностей, як вони реагують на те, що їх переміщують, і говорити про речі, які їх турбують, тоді інші будуть знати, як їх підтримати.
- **Пристосування до нових спільнот.** Переміщені особи можуть мати різний рівень знайомства з новими тимчасовими або постійними переселенськими громадами. Допоможіть їм визначити різні опори, якими вони можуть скористатися коли вони переходять до цих спільнот (наприклад, ресурси громади, вчителі, тренери, однолітки, релігійні лідери). Якщо ви знаєте, куди вони переїзять, допоможіть їм дізнатися про цю спільноту, включаючи клімат, географію, культурні традиції та популярні страви.

## 7. Інформація щодо подолання ситуації

На додаток до травматичного переміщення, переміщені особи часто зазнавали численних травм. Може бути корисним, запевнити їх, що їхні стресові реакції на таку віктимізацію та втрати є зрозумілі та допомогти їм знайти позитивні шляхи подолання.

### Розуміння загальних реакцій на переживання небезпеки

- Досить поширені труднощі в наступних сферах:

- Сон: занадто багато сну, неможливість заснути, кошмари.
- Їжа: їсте занадто багато (наприклад, накопичуєте їжу, наповнюєте себе їжею) або не маєте апетиту.
- Здоров'я (наприклад, болі в животі, головні болі, нудота).
- Спілкування з іншими людьми, включаючи однолітків і дорослих, і довіра.
- Уважність, зосередженість може здатися просторим або забудькуватим.
- Поведінка (наприклад, зухвала стосовно інших/дорослих, відсторонення від спілкування, підвищена образливість до членів сім'ї).
- Емоції (наприклад, відчуття пригніченості, примхливість або дратівливість, труднощі з заспокоєнням, коли вони засмучені).
- Інші реакції, пов'язані з травмою, можуть включати:
  - Постійне відчуття небезпеки та пошук небезпеки.
  - Мати підвищену обережність, нервовим, таким що підстрибує.
  - Роздратування, коли щось нагадує їм про минулі травми (наприклад, запахи, видовища, відчуття або інші тригери).
  - Не бажати говорити про погані речі, які трапилися, і уникати вчинків, які нагадують їм що сталося.
  - Неможливість перестати думати про погані речі, які трапилися.

## **Позитивні стратегії для покращення подолання ситуації**

Переміщені особи можуть усвідомлювати або бути стурбовані своїми емоційними реакціями, включаючи реакції що описано вище. Якщо вони говорять з вами про це, допоможіть їм зрозуміти, що ці відповіді зрозумілі й очікувані у тих, хто мав подібний досвід, і що вони можуть зцілитися від цього досвіду. Багато переселенців живуть із травмою настільки довго, що ці реакції є звичайною частиною їхнього повсякденного існування. Їм може знадобитися підтримка, щоб усвідомити, що вони заслуговують на безпечне місце. Іноді стан безпеки викликає почуття і думки, про які вони раніше не знали, і це нормально. Для тих, хто бореться з аспектами їхнього минулого, подумайте про позитивні стратегії подолання, які вони можуть використовувати під час перебування у закладі:

- Розмова з провайдером, членом сім'ї або однолітком за підтримкою.
- Займатися діяльністю, яка сприяє активному або зайнятому (наприклад, читання, малювання, написання пісень, танці).
- Намагаючись дотримуватися режиму/розкладу.

- Писати в журнал або брати участь у творчій мистецькій діяльності.
- Використання заспокійливих стратегій, таких як дихання та вправи/рух.
- Використання методів подолання, які були успішними в минулому.
- Говорити собі, що засмучуватися природно.
- Згадувати позитивно про померлу близьку людину.
- Займатися релігійними чи духовними практиками чи діяльністю.

## 7. Зв'язок зі службами співпраці

Переміщені діти та сім'ї, можливо, були розлучені з близькими або громадськими групами, які б зазвичай допомагали їм отримати доступ до ресурсів і підтримки.

Коли ви допомагаєте їм отримати послуги та підтримку

і планувати перехід, ви допомагаєте розвивати їхнє почуття довіри та підтримки.

- **Надайте пряме посилання на додаткові необхідні послуги.** Приєднайте переміщену дитину та родину до додаткових послуг в установі, залежно від того, що було отримано під час збору інформації. Наприклад, направлення до медичної групи, керівника, релігійного/духовного лідера або вихователя. Під час цих змін допоможіть переміщеній особі познайомитися з цими новими особами та допоможіть пояснити їх ролі. Перед їх від'їздом перевірте, чи є у них додаткові запитання. Вони можуть відчувати себе не так комфортно з новою людиною, як і з вами.
- **Заохочуйте безперервність у налагодженні стосунків.** Повідомте їм, як довго триває ваша зміна і чи ви повернетесь до закладу. Для тих з них, хто мав важкий день, подумайте про «теплу передачу» співробітникам або волонтеру, який звільняє вас від виконання обов'язків. Заохочуйте їх дозволити довіритися цьому співробітнику або волонтеру; вони знають, як найкраще можна допомогти рухатися вперед. Повідомте про один аспект вашої розмови що символізує їх сильну сторону, щоб вони відчували себе цінними та почутими. Якщо вас турбує переміщена особа, поділіться приватно вашими спостереженнями та взаємодійте зі співробітником або волонтером, який приходить на чергування, щоб ця особа могла продовжувати підтримувати переселенця.
- **Надайте рекомендації для поширення в спільноті.** Дотримуйтесь правил закладу для надання рекомендацій щодо додаткових послуг, які можуть

знадобитися переміщеній дитині або сім'ї (наприклад, медичні, медичні, освітні), коли вони переїзять або переселяються.

Ваша робота з дітьми та сім'ями-переселенцями може покращити їхні зв'язки, зв'язати їх зі службами та створити безпечне середовище, яке має значення у їхньому житті. Позичивши їм своє серце і розум, можна нагадати їм, що вони важливі. Вони будуть пам'ятати це ще довго після того, як покинуть заклад.

## Управління професійним стресом

Співробітники та волонтери, які безпосередньо працюють із сильно травмованими переміщеними дітьми та сім'ями, великою мірою уразливі до переживань та страждають від професійного стресу. Подумайте про способи керування своїм самопочуттям за допомогою Призупинити-Скинути-Підживити (PRN Framework).

### Пауза:

Зробіть 3 повільних вдихи і приділіть час, щоб обміркувати, як ви себе почувате. Зробіть паузу і помічайте все, що відбувається всередині вас, тому що ви маєте значення.

- **Тіло:** зверніть увагу на те, як ви тримаєте стрес або напругу в різних частинах тіла.
- **Розум:** Ваш розум захаращений чи сповнений турбот? Про що ви думаєте?
- **Почуття:** як ви себе почувате? Зверніть увагу та назвіть будь-які сильні емоції (наприклад, розчарування, гнів, тривога, смуток).

### Очищення:

Будьте добрими до себе і пам'ятайте, що зараз важкі часи. Виберіть те, що ви можете зробити, щоб допомогти вам почуватися більш стійким, спокійним, впевненим або зосередженим на наступному завданні.

- **Заспокойтеся:** допоможіть заспокоїти свій розум, якщо він переповнений або стурбований. Дихайте повільно (наприклад, 3 хвилини дихальної гімнастики), медитуйте, практикуйте увагу, прогуляйтеся на вулиці або подивіться на фотографію, яка викликає посмішку на вашому обличчі.
- **Зверніться до свого власного досвіду:** поспостерігайте за своїми думками та почуттями, визнайте їх і дозвольте їм пройти через ваш розум, ніби вони на конвеєрі або вони це листя, що пливе по течії. Прийняття поточної ситуації дозволить вам визнати своє бажання, бажання, щоб речі змінилися. Надішліть собі трохи доброти. На вас багато звалилося.

- **Зосередьтеся на чомусь позитивному:** прочитайте щось, що викликає впевненість, поділіться подякою, подумайте про те, що ви зробили, подивіться смішне коротке відео або поспілкуйтеся з колегою якому довіряєте. Нагадайте собі, що всупереч тому, що є багато складних речей, є й позитивні речі.
- **Розмовляйте з собою так, ніби ви турботливий друг і підтримуєте:** коли ви критикуєте себе, спробуйте змінити настрій, перериваючи ці думки зі співчуттям до себе. Що б ви сказали подрузі, яка принесла вам ці турботи й почуття? Дайте собі таку саму пораду.

## Підживіться

Запитайте себе: «Що мені зараз потрібно, щоб жити свій розум-тіло-серце-душу-дух?» Зверніть увагу на щось таке що допомагає згадати про власну силу та стійкість або нагадує вам приділяти час, щоб подбати про себе.

- Подумайте про те, щоб взяти участь в ігрових, безтурботних моментах і створювати значущі соціальні зв'язки, включаючи насолоду від сімейної активності; сміятися, співати або співати пісні чи релігійні гімни; танці або інші речі, які приносять вам радість; займатися змістовною культурною практикою або ритуалом; поспілкуйтеся з вашою другою половинкою або улюбленим вихованцем; святкуйте успіх на роботі; або зробіть щось для інших, що потребують (наприклад, пожертвуйте свій час на благодійність, спечіть щось для ближнього).
- Нагадайте собі, що ваша робота має значення. Дотримуйтесь того аспекту своєї роботи, який змінив ситуацію для дитини, сім'ї, співробітника та/або себе.

## Коли вам потрібно більше, ніж PRN:

Зв'яжіться зі своєю Програмою Допомоги Співробітникам, Службою Охорони Здоров'я Поведінки (якщо доступна на вашому сайті), менеджером або постачальником послуг з питань психічного здоров'я, медичних працівників або довіреного колеги для додаткових послуг.

## RESOURCES

**NCTSN *Resources Related to Refugee Trauma***

<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/refugee-trauma/nctsn-resources>

**Directory of NCTSN Centers and Affiliate Members Serving Immigrant and Refugee Populations**

<https://www.nctsn.org/directory-of-nctsn-centers-and-affiliate-members-serving-immigrant-and-refugee-populations>

**NCTSN Traumatic Grief and Traumatic Separation Resources**

<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/traumatic-grief/nctsn-resources>

**A Socio-Culturally, Linguistically-Responsive, and Trauma-Informed Approach to Mental Health Interpretation**

<https://www.nctsn.org/resources/a-socio-culturally-linguistically-responsive-and-trauma-informed-approach-to-mental-health-interpretation>

Для цитування:

Brymer, M., Elmore Borbon, D., Frymier, S., Ramirez, V., Flores, L., Mulder, L., Ghosh-Ippen, C., & Gurwitch, R. (2021). *Перша психологічна допомога для дітей та сімей-переселенців*.

Лос-Анджелес, Каліфорнія, і Дарем, Північна Кароліна: Національний центр дитячого травматичного стресу. Дякуємо Хайді Елліс за відгук цю адаптацію.

Погляди, думки та зміст належать авторам і не обов'язково зображати погляди SAMHSA або HHS.

© 2021 Brymer, Elmore Borbon, Frymier, Ramirez, Flores, Mulder, L., Ghosh-Ippen, and Gurwitch. Всі права захищені.

Ви можете копіювати або розповсюджувати цей матеріал у друкованому або електронному вигляді за умови, що текст не змінено, автори цитуються в будь-якому випадку, і плата за копії цієї публікації не стягується.

Цей посібник було адаптовано з дозволу авторів (Браймера, Джейкобса, Лейна, Пінуса, Рузека, Стейнберга, Вернберга та Ватсона) від

National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD Psychological First Aid Field Operations Guide (©2006). Будь-хто, хто шукає дозволу, щоб адаптувати посібники NCTSN/NCPTSD з надання першої психологічної допомоги або відповідні матеріали, будь ласка, зв'яжіться з Меліссою Браймер, доктором філософії. за адресою

[mbrymer@mednet.ucla.edu](mailto:mbrymer@mednet.ucla.edu).