



İlkin psixoloji yardım:

Sahə işçilərinin oriyentasiyası üçün təlimatçının metodik vəsaiti



WARTRAVIA
FOUNDATION



ÜST-nin kitabxana nəşr məlumatlarını kataloqlaşdırma (WHO Library Cataloguing-in-Publication Data)

İlkin psixoloji yardım: Sahə işçilərinin oriyentasiyası üçün təlimatçının metodik vəsaiti

1. Böhran müdaxiləsi (Crisis intervention)- metodlar. 2.Fəlakətlər. 3. Təcili tibbi yardım xidmətləri – heyət. (Emergency medical services – personnel) 4. Adaptasiya, Psixoloji. 5. İlk yardım - psixologiya. 6. Stres pozuntuları, Travmatik -psixologiya (Stress disorders, Traumatic). 7. Səhiyyə işçisi - təhsil. I. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (World Health Organization). II. Müharibə Travma Fondu (War Trauma Foundation. III. Beynəlxalq Dünya Perspektivləri (World Vision International).

ISBN 978 92 4 154861 8

(NLM təsnifat: WM 401)

© Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (World Health Organization) 2013

Bütün hüquqlar qorunur. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının nəşrləri ÜST-nin veb saytından (www.who.int) və ya ÜST-nin mətbuatından əldə edilə bilər, Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı, Appia prospekti 20, 1211 Cenevrə 27, İsveçrə (tel: +41 22 791 3264); faks: +41 22 791 4857; e-poçt: bookorders@who.int).

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının nəşrlərinin istər satış, istərsə də qeyri-ticari paylaşma məqsədləri üçün çoxaldılması və tərcüməsi üçün icazə tələbi ÜST-nin veb saytı (www.who.int/about/licensing/copyright_form/en/index.html) vasitəsilə ÜST-nin mətbuatına ünvanlandırılmalıdır.

Özəl şirkətlərin və ya müəyyən istehsalçı məhsulların adının metodik vəsaitdə vurğulanması onların digər oxşar xarakterli şirkətlərlə müqayisədə Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı tərəfindən bəyanı və ya tövsiyə olunduğu mənasına gəlmir. Səhvlər və nəzərdən qaçırımlar istisna olmaqla, patentləşdirilmiş məhsulların adları birinci hərfi böyük hərf olmaqla fərqləndirilib.

Bu nəşrdə olan məlumatların yoxlanılması və təsdiqlənməsi üçün Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı tərəfindən bütün əsaslı tədbirlər görülmüşdür. Buna baxmayaraq nəşr olunan material hər hansı aydın və ya nəzərdə tutulmuş zəmanət olmadan paylaşılmışdır. Materialın təfsiri və istifadəsi üçün məsuliyyət oxucunun üzərinə düşür. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı heç bir halda metodik vəsaitin istifadəsindən yaranan zərərlərə görə məsuliyyət daşımır.

Təklif olunan sitat: Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı, Müharibə Travması Fondu və Beynəlxalq Dünya Perspektivləri (2013). İlkin psixoloji yardım: Sahə işçilərinin oriyentasiyası üçün metodik vəsait. ÜST: Cenevrə.

Bu nəşrin texniki cəhətləri ilə bağlı rəy və ya suallarınız üçün əlaqə saxlayın:

- Mark van Ommeren, Psixi sağlamlıq və maddə asılılığı departamenti, Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (Department of Mental Health and Substance Abuse, World Health Organization), Appia prospekti 20, 1211 Cenevrə 27, İsveçrə (email: vanommerenm@who.int);
- Leslie Snider, Müharibə Travması Fondu (War Trauma Foundation), Nienoord 5, 1112 XE Diemen, Hollandiya (email: l.snider@wartrauma.nl);
- Alison Schafer, Psixi sağlamlıq və psixososial dəstək, Humanitar və fəvqəladə hallar komandası, Dünya İnkişaf Perspektivləri Avstraliya (Mental Health and Psychosocial Support, Humanitarian and Emergency Affairs Team, World Vision Australia). 1 Vision Drive, Burwood East, Victoria, 3151, Avstraliya

(email: alison.schafer@worldvision.com.au).

İlkin psixoloji yardım:

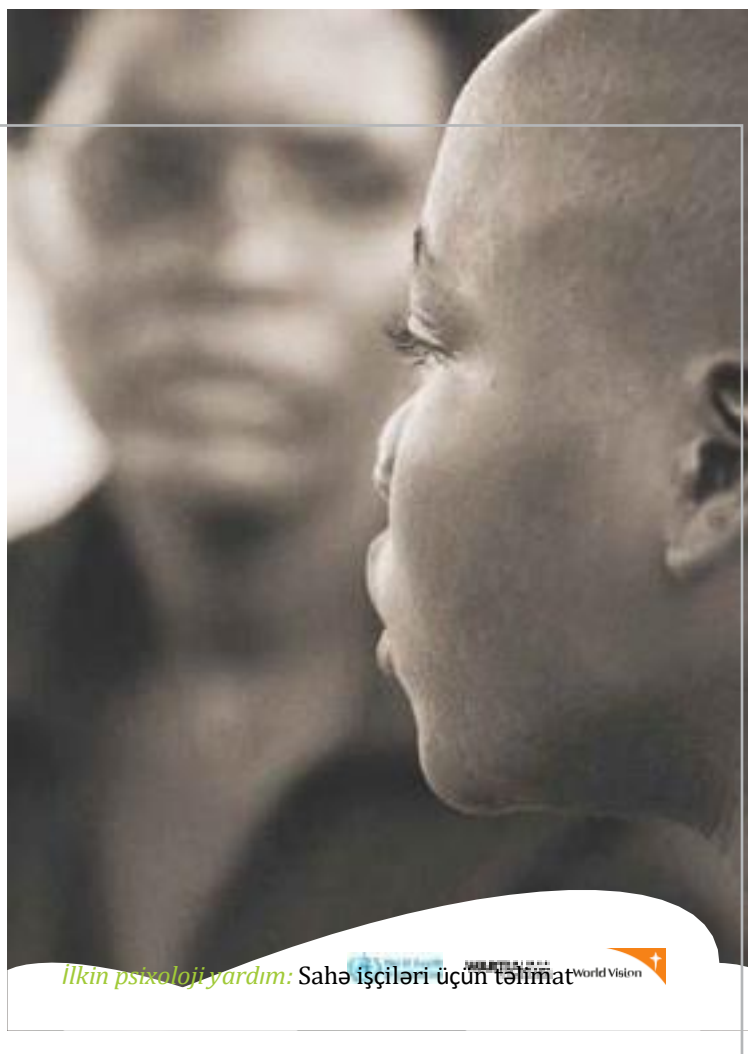
Sahə işçilərinin oriyentasiyası üçün təlimatçının metodik vəsaiti

Minnətdarlıq

Bu sənəd Leslie Snider (Müharibə Travması Fondu (War Trauma Foundation)) tərəfindən Alison Schafer ((Beynəlxalq Dünya Perspektivləri (BDV) (World Vision International (WVI))), Mark van Ommeren (Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) Psixi sağlamlıq və maddə asılılığı departamenti (World Health Organization (WHO)) Department of Mental Health and Substance Abuse)) və Khalid Saeed (ÜST Şərqi Aralıq dənizi Regional Ofisi (WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean)) ilə sıx konsultasiyalar nəticəsində yazılmışdır.

Aşağıdakı icmalçılara təşəkkür edirik: Megan McGrath (BDV (WVI)), Devora Kestel (ÜST/Pan Amerika Səhiyyə Təşkilatı (WHO/Pan American Health Organization)), Sarah Harrison (Birləşmiş Millətlər Təşkilatının qaçqınlar üzrə sağlamlıq komissarı (United Nations Health Commissioner for Refugees)), Inka Weissbecker (Beynəlxalq Tibbi Korpus (International Medical Corps)) və Emmanuel Streel (konsultant (consultant)).

İş ÜST-nin Şərqi Aralıq dənizi və Dünya İnkişaf Perspektivləri Avstraliya regional ofisi tərəfindən maliyyələşdirilib (WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean and World Vision Australia).



MÜNDƏRİCAT

II

METODİK VƏSAİTİN İCMALI

Giriş	2
Bu metodik vəsaitdən necə istifadə etməli?	2
Oriyentasiyanın çatdırılmasına hazırlıq	3
 Köməkçi tövsiyələr	5

PİLLƏLİ ORİYENTASIYA

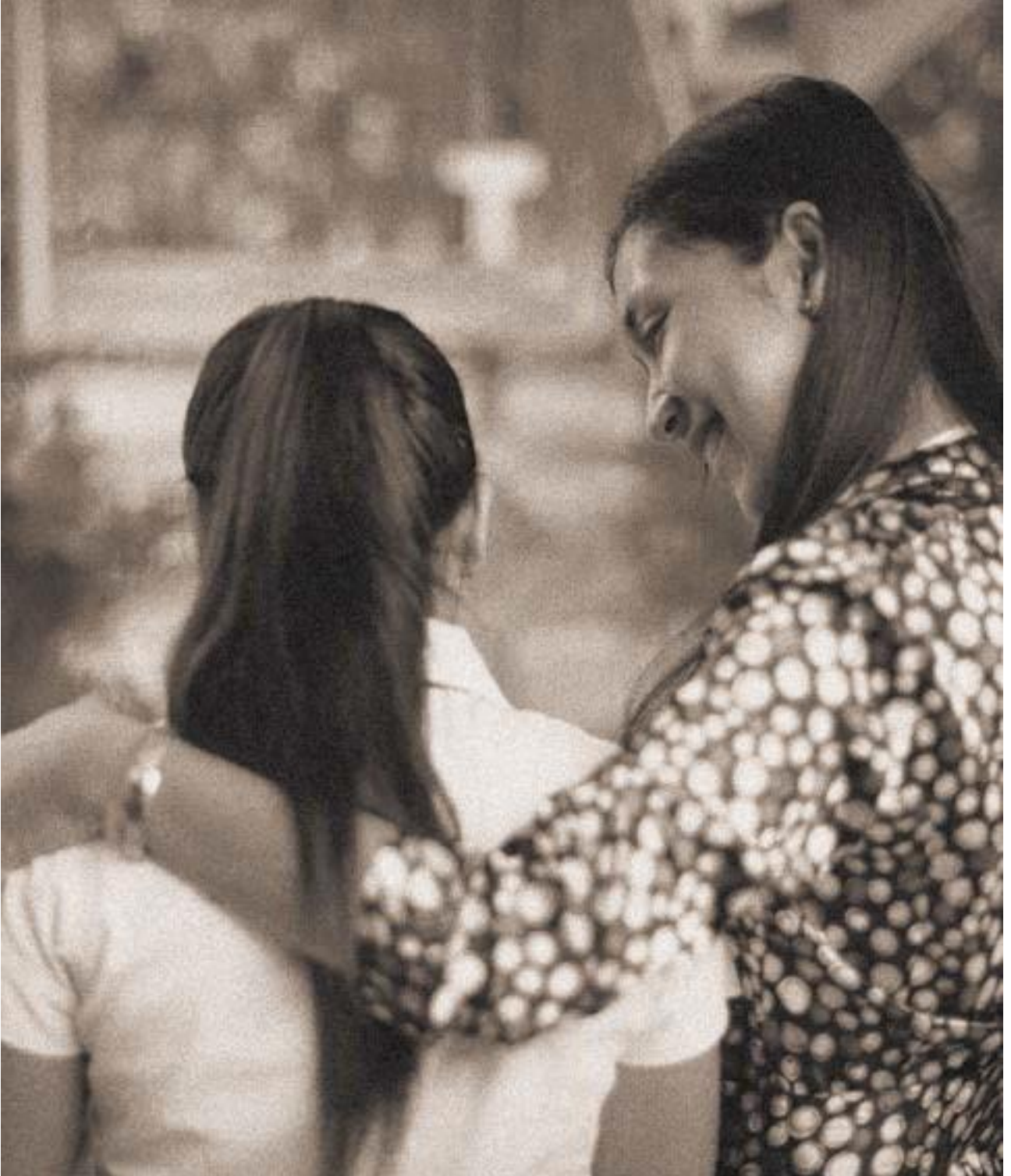
4 saatlıq oriyentasiya proqramı	10
Oriyentasiya modulları	
HİSSƏ I: İPY-nin izahı və əsasları	11
HİSSƏ II: İPY-nin fəaliyyət prinsiplərinin tətbiq edilməsi	30
HİSSƏ III: İPY-nin rol oyunları və xülasə, özünəqulluq, komandaya qayğı, qiymətləndirmə	47

KÖMƏKÇİ VASİTƏLƏR

60

Əlavə 1: İPY-nin cib təlimatı	61
Əlavə 2: İstəyə bağlı ön/son test (tam günlük oriyentasiya üçün)	63
Əlavə 3: Simulyasiya təlimatları	66
Əlavə 4: Keys ssenari təlimatları	67
Əlavə 5: Ünsiyyət çalışması təlimatları	70
Əlavə 6: Yaxşı ünsiyyət paylanma materialı	72
Əlavə 7: Qəyyumların uşaqlara kömək edə biləcəkləri hallar <u>üçün paylanma materialı</u>	73
Əlavə 8: Həssas insanlar üçün çalışma təlimatları	74
Əlavə 9: Qiymətləndirmə anketi	77
Əlavə 10: Yardım göstərən şəxsin özünə qulluq etməsi üçün qısa relaksasiya məşqi (tam günlük oriyentasiya üçün)	78
Əlavə 11: Tam günlük oriyentasiya proqramı	79

METODİK VƏSAİTİN İCMALI



GİRİŞ

Bu metodik vəsait yardım göstərən şəxslərin ciddi böhran situasiyaları ilə üzləşmiş insanlara ilkin psixoloji yardım (İPY) təklif etməyi üçün hazırlanmışdır. İPY distresdə olan insanlara onların ləyaqət, mədəniyyət və bacarıqlarına hörmət edəcək şəkildə insani, dəstəkləyici və praktiki yardımı əhatə edir.

Bu təlimatçının metodik vəsaiti ilkin psixoloji yardım: sahə işçiləri üçün təlimat (Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı, Mühərribə Travması Fondu, Beynəlxalq Dünya Perspektivləri, 2011) ilə bir yerdə istifadə olunmalıdır.

Metodik vəsait üç hissədən ibarətdir:

1) **Metodik vəsaitin icmal**

Bu bölmədə metodiki vəsaitin istifadə qaydaları və oriyentasiya vermək üçün hazırlıq haqqında ümumi məlumatlar və təlimatçılar üçün tövsiyələr vardır.

2) **Pilləli oriyentasiya**

Bu bölmədə yarım günlük oriyentasiya proqramı və təlimatçılar üçün məqsədlər, hekayələr və tövsiyələr, müşayiət olunan slaydlar, qrup çalışmaları və müzakirə üçün təlimatlar daxil olmaqla hər modulun pilləli təsviri verilir.

3) **Köməkçi vasitələr**

Əlavələrin olduğu bu bölmədə iştirakçılar üçün çap ediləcək dəstəkləyici paylanma materialları yer alır.

BU METODİK VƏSAİTDƏN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ?

Bu metodik vəsaitdəki təlimatlar və materiallar yarım günlük oriyentasiya əsasında (fasilələrsiz dörd saat) yardım göstərən şəxsləri son günlərdə çox stresli hadisələrdən zərərçəkən insanlara dəstək olmağa hazırlamaq üçündür. Oriyentasiya üçün daha çox vaxt varsa, mətn qutularında yer alan əlavə fəaliyyətlərdən və slaydlardan tam günlük oriyentasiya üçün istifadə oluna bilər (fasilələrsiz beş saat yarım). Mümkün olduğu halda, daha dərin öyrənməyə imkan vermək üçün tam günlük oriyentasiyalar təşkil edilməlidir.

Oriyentasiya və materialların yerli mədəniyyətə, dilə və mühitə, eləcə də iştirakçıların kömək edə biləcəyi ehtimal olunan böhran situasiyalarına uyğun olması vacibdir. Tərcüməçi istifadə edəcəyiniz təqdirdə, bunun üçün əlavə saat ayırmağı unutmayın. Tərcüməçinin əvvəlcədən ilkin psixoloji yardım: Sahə işçiləri üçün təlimat və oriyentasiya ilə tanış olması tövsiyə olunur.

Bu metodik vəsait təlimatçı kimi öz üslub, təcrübə və fikirlərinizi yansıdan biləcəyiniz İPY-nin oriyentasiyası üçün bələdçi rolunu oynayır.

iştirakçılar nə öyrənəcəklər?

Oriyentasiya məqsədləri böhran situasiyalarında yardım göstərən şəxslərin potensialını artırmağı hədəfləyir:

- » Özləri və başqaları üçün situasiyaya təhlükəsiz şəkildə yanaşmaq;
- » Çox distresli insanlara köməkçi vasitələri demək və etmək;
- » Öz hərəkətləri ilə daha çox ziyana səbəb olmamaq.

Oriyentasiya iştirakçılara İPY bacarıqlarını inkişaf və tətbiq etdirmək üçün çoxlu imkanlar təqdim edir.

Oriyentasiya iştirakçılara “konsultasiya etmək” kimi klinik bacarıqlar vermir. Öyrənmədə əsas məqsəd iştirakçıların insanlara verəcəkləri dəstəyin sərhədlərini anlaması və onları daha ixtisaslaşmış yardıma nə zaman yönləndirmələrini bilmələridir.

Bu metodik vəsait kim üçündür?

Bu metodik vəsaiti istifadə edən təlimatçılar psixi sağlamlıq və psixososial dəstək vermə təcrübəsinə sahib olacaqlar. Həmçinin aşağıda qeyd edilənləri də bilmək onlar üçün faydalı olacaqdır:

- » Böhran vəziyyətində zərərçəkən şəxslərə yardımın göstərilməsi zamanı qazanılan əvvəlki təcrübələr;
- » Oriyentasiya və təlim keçməyə maraq və təcrübə.

İPY oriyentasiyalarında kim iştirak etməlidir?

İPY çox distresli hadisələrdən təsirlənmiş insanlara yardım edən peşəkar, eləcə də qeyri-peşəkarlar tərəfindən öyrənilə biləcək yanaşmadır. Buraya fəlakətdən xilas etmə təşkilatlarının işçiləri və ya könüllüləri (səhiyyə və qeyri-səhiyyə sektorlarında), səhiyyə işçiləri, müəllimlər, icma üzvləri, yerli hökumət rəsmiləri və başqaları daxil edilə bilər.

Yardım göstərən şəxslərin İPY verməsi üçün onların psixososial və ya psixi sağlamlıqla əlaqəli keçmiş biliklərə sahib olması vacib deyil. Böhran hadisələri zamanı müxtəlif növ yardım göstərən şəxslər öz şəxsi fəaliyyət sahələrində İPY bacarıqlarının faydasını görə bilərlər. İştirakçılarda aşağıda qeyd olunanlar arzu olunandır:

- » Böhran vəziyyətlərində kömək etmək üçün zamana və istəyə sahib olmaları;
- » Distresdə olan insanlara kömək etmək üçün əlçatan və uyğun olmaları;
- » Böyük fəvqəladə vəziyyətlərdə yardım etdikləri təqdirdə (təhlükəsizlik və effektiv cavab tədbirləri koordinasiyası üçün) tanınmış agentlik və ya qrupla əlaqədə olmaları.

ORİYENTASIYANIN ÇATDIRILMASINA HAZIRLIQ

Kəskin böhran vəziyyətində işləsəniz belə, oriyentasiyanın düzgün keçməsi və iştirakçılar üçün faydalı olması üçün hazırlaşmağa zaman ayırmalısınız. Aşağıdakı siyahı oriyentasiyaya hazırlaşmaq üçün kömək edəcək:

- ❑ Özünü hazırlama: nələri bilməlisiniz;
- ❑ Material və təlimatların hazırlanması;
- ❑ Məkanın hazırlanması.

Özünü hazırlama: nələri bilməlisiniz

Oriyentasiya verməyə hazırlşırsınızsa, əvvəlcə bunlarla tanış olun:

- ❑ *İlkin psixoloji yardım: sahə işçiləri üçün təlimat nəşri;*
- ❑ Bu metodik vəsait, paylanma materialları, slaydlar¹ və fəaliyyətlər;
- ❑ İştirakçılar haqqında məlumat (mədəniyyət, dil, peşə, yardım göstərən şəxs rolu).
- ❑ İştirakçıların kömək edə biləcəyi böhran hadisələri

¹ Slaydlar əldə oluna bilər: http://www.who.int/mental_health/resources/emergencies/en/

İlkin psixoloji yardım: sahə işçilərinin təlimatı nəşri PDF formatında² elektron şəkildə müxtəlif dillərdə pulsuz əldə edilə, həmçinin kitab şəklində ÜST kitab mağazasından³ sifariş oluna bilər.

Eləcə də aşağıdakı sənəd incələmə üçün faydalıdır və pulsuz olaraq bir neçə dildə mövcuddur: *Agentliklərarası Daimi Komitə (ADK, 2007) Fövqəladə hallarda psixi sağlamlıq və psixososial dəstək üzrə rəhbər vəsait: Səhəd istifadə üçün siyahı*.⁴

Vəsaitin və paylanma materiallarının hazırlanması

Bütün iştirakçılara öz yerli dillərində iki səhifəlik İPY-nin cib təlimatının çap olunmuş surətini verin (bax: "Əlavə 1"). Əgər mümkündürsə, iştirakçıları paylanma materialları, digər materiallar və ilkin psixoloji yardım: sahə işçiləri üçün təlimatı yerli dildə təmin edin. *Qeyd:* İPY-nin cib təlimatı və paylanma materialları ilkin psixoloji yardım: sahə işçiləri üçün təlimatdan əldə edilə bilər. Əvvəldə qeyd olunan ÜST-nin veb saytını nəzərdən keçirməklə yerli dildə təlimatın olub-olmadığını yoxlayın.

Oriyentasiya materiallarını iştirakçıların mədəni və sosial mühitinə uyğunlaşdırın. Məsələn, iştirakçıların qarşılaşa biləcəyi yerli mühitə və böhran vəziyyətinə uyğun yeni ssenarilər yaradın.

Həmçinin, orientasiya proqramınızı spesifik oriyentasiyanıza uyğunlaşdırın, məsələn, sizə uyğun başlanğıc və son vaxtı qeyd edin.

Aşağıdakı siyahıdan istifadə edərək oriyentasiyanız üçün lazım olan bütün çap olunmuş materialların hazır olduğuna əmin olun (Əlavələrə baxın):

- ❓ Yerli dildə İPY-nin cib təlimatı
- ❓ *İlkin psixoloji yardım: sahə işçiləri üçün təlimat* (elektron və ya çap olunmuş surəti)
- ❓ Təlimin proqramı
- 🏭 Başlanğıc və son test (istəyə bağlı)
- ❓ Keys ssenari (Case scenario) və simulyasiya təlimatları
- ❓ Ünsiyyət çalışmaları üçün təlimatlar
- ❓ Həssas insanlar üçün çalışma təlimatları
- ❓ Paylanma materialları (bunlar *İlkin psixoloji yardım: sahə işçiləri üçün təlimatından da əldə edilə bilər*):
 - » Yaxşı ünsiyyət
 - » Qəyyumlar uşaqlarına necə kömək edə bilər?
- ❓ Yazılı qiymətləndirmə anketi











² Bax http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/index.html

³ Bax <http://apps.who.int/bookorders/>

⁴ Bax <http://humanitarianinfo.org/iasc/pagelader.aspx?page=content-products-products&productcatid=22>

Məkanın hazırlanması

Oriyentasiyanı keçirəcəyiniz məkan qismən vəziyyətdən asılıdır. Əgər kəskin böhran vəziyyətində işləyirsinizsə, işlədiyiniz yerdə münasib görüş otaqları və şərait olmaya bilər. Bunun əvəzinə çadır və ya açıq məkanlar alternativ yerlər kimi istifadə oluna bilər. Məkanın uyğun və hazır olduğuna əmin olmaq üçün aşağıdakı siyahıdan istifadə edin:

-  İştirakçıların sayına uyğun məkan;
-  İştirakçılar üçün rahatlıq və təhlükəsizliyin təminatı;
-  Şəxsiyyətin və sakitliyin təmini (İş zamanı lazım olarsa, oriyentasiyadan əvvəl məkanın səs sistemini yoxlayın.);
-  Rol oyunu və qrup tapşırıqları zamanı rahatlıqla hərəkət etdirilə bilən masalar və stullar;
-  Kompüter və LCD proyektorların istifadəsi (əks halda, əvvəlcədən slaydın paylanma materiallarını çap etməyi nəzərdə saxlayın);
-  Vatman kağız, adi lövhə və markerlər
-  Kağızı asmaq üçün yapışqanlı lent və ya tutğaclər
-  İştirakçılar üçün qələmlər və dəftərlər
-  Qeydiyyat vərəqi (istifadə olunarsa)
-  İçki və qidalar.



KÖMƏKÇİ TÖVSIYƏLƏR

Təlimatçı kimi, siz bunlarla öyrənmə mühitini yaxşılaşdırma bilərsiniz:

1. Bacarıqların modelləşdirilməsi;
2. Təhlükəsiz və dəstəkləyici atmosferin yaradılması;
3. Birgə öyrənmədən istifadə
4. Vaxtı düzgün tənzimləmə

Bacarıqların modelləşdirilməsi

Oriyentasiyanı həyata keçirərkən, iştirakçıların öyrənməsini istədiyiniz bacarıqları və yardım göstərən şəxs keyfiyyətlərini modelləşdirməni hədəfləyin:

- » İştirakçıları cəlb etmək üçün səmimi, rahat və sakit olun.
- » Söz və bədən dilinizlə maraqlı və həvəsinizi göstərərək uyğun verbal və qeyri-verbal ünsiyyət bacarıqlarınızı nümayiş etdirin.
- » Müsbət münasibət, hörmət və mühakiməsiz mövqe nümayiş etdirin.

Əgər təlimatçı həmkarınızla işləyirsinizsə, sağlam kollektiv ruhunu və qarşılıqlı dəstəyi işinizdə özünəqulluq və kollektiv qayğı modeli olaraq reallaşdırmağa çalışın.

Təhlükəsiz və dəstəkləyici mühitin yaradılması

İPY oriyentasiyasına böhran hadisələrinin və distressin müzakirəsi daxildir. Bu iştirakçıların şəxsi təcrübə və xatirələrinə, hisslərinə və keçmiş və ya mövcud hadisələrə reaksiyalarına toxuna bilər. Bəzi iştirakçılar kömək edəcəkləri böhran hadisələrindən birbaşa təsirlənə bilərlər. Bir təlimatçı kimi oriyentasiya üçün təhlükəsiz və dəstəkləyici atmosfer yaratmağı hədəfləyin:

- » Məhsuldar və dəstəkləyici atmosfer əldə etmək üçün oriyentasiyanın başlanğıcında əsas qaydaları təyin edin.
- » Oriyentasiyaya başlayanda onun distresli hekayələrə və şəxsi təcrübələrə toxunacağı potensialını qəbul edin.
- » Qrup üçün sıxıcı görünən müzakirələri dəyişin və ya dayandırın.
- » Əgər iştirakçılar distreslidirlərsə və ya sizə narahat şəkildə müraciət edirlərsə, onlara aşağıdakı qaydada kömək edin:
 - » Mühakiməsiz dinləyin və özlərini sakit hiss etmələrinə kömək edin.
 - » Oriyentasiya fəaliyyətlərində rahat iştirak etmələri üçün seçimlər verin.
 - » Lazım və mümkün olduqda əlavə dəstək üçün yönləndirmələrlə təmin edin.

Birgə öyrənmədən istifadə

Simulyasiya, rol oyunu və keys-senari kimi birgə təlim metodları, yetkinlərin İPY bacarıqlarını təkmilləşdirilməsinə kömək edən güclü vasitələrdir. İştirakçılar nə qədər çox ünsiyyət və bacarıqlarının təkmilləşdirilməsini məşq etsələr, oriyentasiyadan bir o qədər çox faydalanacaqlar.

İştirakçılar yardım göstərən şəxs və ya distresdə olan insan rolunu həyata keçirərkən, çox vaxt oynadıqları rolunu hiss edirlər və birbaşa olaraq deyiləcək və edilə biləcək faydalı və faydasız şeyləri təcrübədən keçirirlər. İştirakçılar rəy ala biləcəkləri və bir-birlərindən öyrənə biləcəkləri təhlükəsiz bir mühitdə kömək bacarıqlarını sınaq şansı əldə edirlər. Bu metodlar həmçinin İPY-nin yerli mühitə necə uyğunlaşdırılmasını müzakirə etmək üçün imkan yaradır.

Bəzi iştirakçılar birgə təlim metodlarında öncədən iştirak etməyi bəlkə də rol oyunlarını sınaq şansı utanacaqlar. Bu onlara həmyaşdaları qarşısında səhv etməyin cəsarət tələb etdiyini və hər kəsin bir şeyi yaxşı və əksinə pis edə biləcəyini öyrədir (Çünki hələ ki İPY bacarıqlarını məşq edirlər). Hər iki hal öyrənmək üçün faydalıdır.

İştirakçıları cəsarətləndirmək üçün tövsiyələr:

- » Təlimə iştirakçıların bir-birini tanıya bilmələri üçün tanışlıqla başlayın.
- » İştirakçıların adlarını öyrənin və onları adları ilə çağırın (ad nişanları yardımçı olacaq).
- » İştirakçıların oriyentasiyadan gözləntilərini öyrənin.
- » İştirakçıları cəlb etmək üçün enerjini yüksəldən üsullar (oyunlar) istifadə edin.
- » Qısamüddətli mühazirə təşkil edin. İştirakçıları dialoq vasitəsilə ideya və təcrübə mübadiləsinə təşviq edin.
- » İştirakçıların mövcud bilik və kömək bacarıqlarını müəyyənləşdirin.
- » İştirakçıların yeni bacarıqları təcrübədən keçirmələri üçün ruhlandırıcı və pozitiv olun.
- » Rəy verərkən həssas olun: "Nələrin bəyənildiyini, sonra isə nələrin daha yaxşı edilə biləcəyini", - soruşun.
- » Suallar verin və izah etmələri üçün vaxt ayırın.
- » Oriyentasiyanın necə keçdiyi ilə bağlı rəylərə açıq olun və lazım olduğu halda düzəliş edin.

Qrup işləri üçün tövsiyələr:

- » Sakit, utancaq və müzakirələrdə üstünlük göstərən fərqli iştirakçılar haqqında xəbərdar olun. Hər kəsin fəal iştirak etmə fürsətinin olduğuna əmin olun.
- » Qrup tapşırıqlarında hər kəsin iştirak etməsi və yaxşı dialoq qurması üçün qrup üzvü sayının (4-6 iştirakçı) müvafiq olduğuna əmin olun.

İştirakçıların mədəni və sosial mühitə uyğunlaşması üçün tövsiyələr:

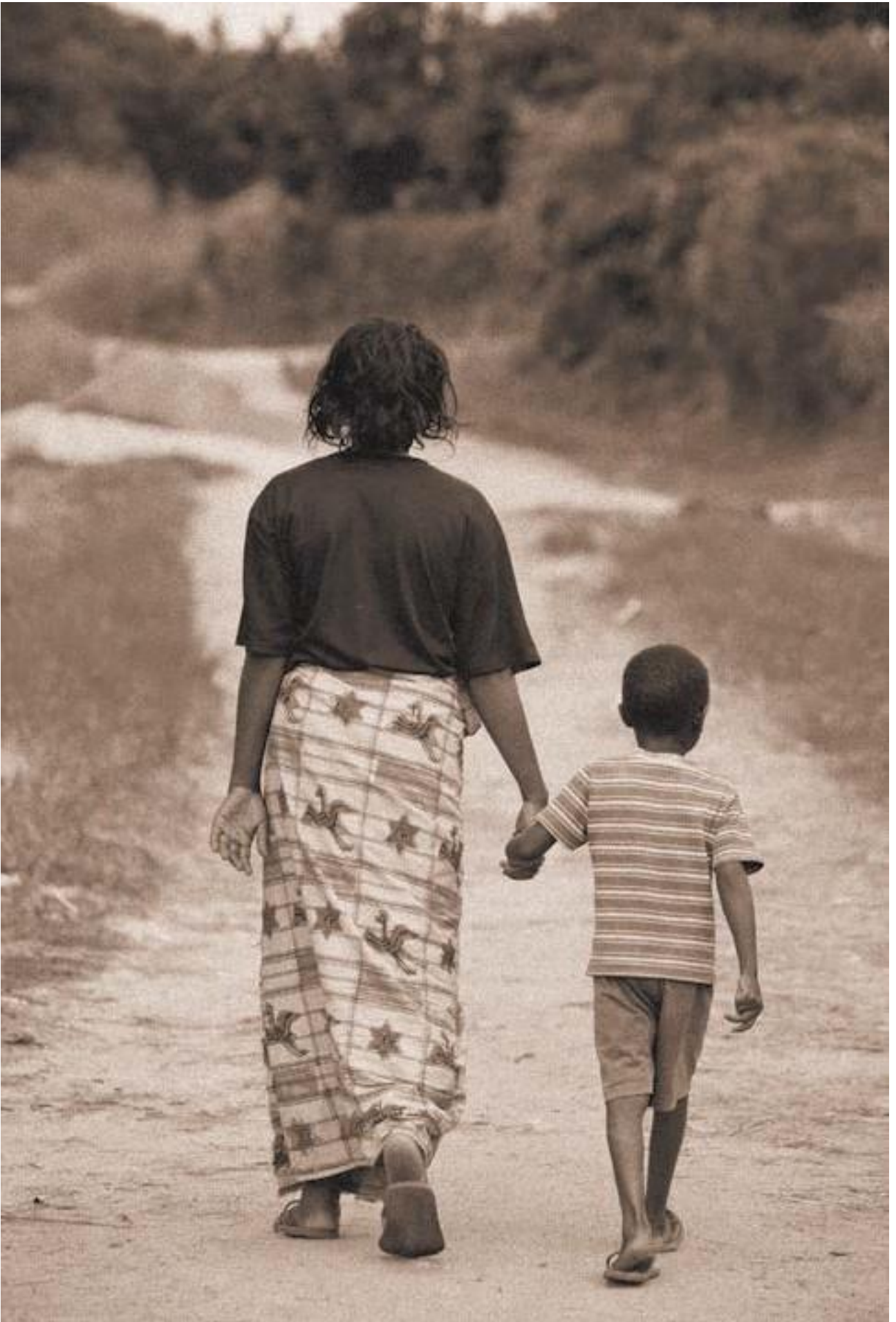
- » İştirakçıları kömək edəcəkləri mühitə uyğun nümunə tapmağa cəsarətləndirin.
- » İştirakçıları İPY-nin onların mədəniyyətinə uyğunlaşdırılması yolları barədə müzakirəyə dəvət edin.

Həm təlimatçıların, həm də iştirakçıların İPY-ni nümayiş etdirdikləri zaman səhvə yol vermələri normaldır. İştirakçıların həm yaxşı, həm də düzgün olmayan İPY bacarıqlarını bildiklərindən əmin olun. Təcrübə fəaliyyətlərinin sonunda əsas məqamları və "buradan çıxarılaçaq dərsi" ("take-home message") aydın şəkildə qeyd edin. Əsas məqamları portativ lövhədə yazın, slaydlarda göstərin və ya iki səhifəlik İPY-nin cib təlimatına müraciət edin.

Zamanın düzgün idarə edilməsi

Zamanın idarə olunması (Time management) təlimatın əsas hissəsidir. Metodik vəsaitdə oriyentasiyanın düzgün vaxt bölgüsü üçün proqram verilmişdir. Hərçənd ki, bəzən rol oyunu və çalışmaların davam etmə müddətini bilmək çətindir, eləcə də siz bəzi mövzuları aydınlaşdırmaq üçün iştirakçılara əlavə vaxt verə bilərsiniz. Zamanı məhsuldar idarə etmək üçün aşağıdakı tövsiyələrə əməl edin:

- » Təlim başlamazdan əvvəl iştirakçıların gəlməsi və qeydiyyatın aparılması vaxtını planlaşdırın.
- » Zamanında başlayın və bitirin.
- » Oriyentasiyanın əvvəlində iştirakçılarla proqramı müzakirə edin və əsas cədvələ əlavə edin (qısa fasilələr daxil olmaqla).
- » Slaydlarla çox vaxt itirməyin. Daha doğrusu, əmin olun ki, öyrənmənin əsas baş verdiyi müzakirə, rol oyunu və simulyasiyalara kifayət qədər vaxt ayırmısınız.
- » Rol oyunu müddətini limitli təşkil edin.
- » Əgər tərcüməçi istifadə edirsinizsə, oriyentasiyanın daha uzun çəkəcəyinə hazır olun.
- » Oriyentasiyanın sonunda yekun suallar, izah və qiymətləndirməyə vaxt ayırın.





PİLLƏLİ ORİYENTASIYA



4 SAATLIQ ORİYENTASIYA PROQRAMI (FASILƏSİZ)

Tam gün programı üçün zəhmət olmasa, “Əlavə 11”-ə baxın.

İcmal	Müddət	Mövzu/Fəaliyyət
Oriyentasiya öncəsi		İştirakçıların qeydiyyatı
Hissə I (70 dəqiqə) İlkin psixoloji yardım (İPY) İzah və əsaslar	10 dəqiqə	Salamlama və tanışlıq » Tanışlıq və gözləntilər » Məqsəd və proqram » Əsas qaydalar
	10 dəqiqə	“İPY” (“PFA”) eşidəndə ağılınıza nə gəlir? » Özünəqulluq ilə başlayırıq.
	20 dəqiqə	Böhran hadisəsi simulyasiyası və müzakirəsi
	10 dəqiqə	İPY nədir və nə deyil » İPY psixi sağlamlıq və psixososial dəstək çərçivəsində » Böhran hadisələrinə psixoloji cavab tədbirləri » Əsas dözümlülük (qoruyucu) amilləri
	15 dəqiqə	İPY: kim, nə vaxt və harada?
	5 dəqiqə	İPY icmalı » Xilas olanların ən çox rast gəlinən ehtiyacları » Yardım göstərən şəxslərin nəyə ehtiyacı var? » <i>Hazırlaş...Bax, Dinlə və Əlaqələndir</i> icmalı
	Fasilə	15 dəqiqə
Hissə II (85 dəqiqə) İPY-nin fəaliyyət prinsiplərinin tətbiq edilməsi	20 dəqiqə	Keys ssenari qrup işi
	10 dəqiqə	Bax » Təhlükəsizliyə riayət edildiyindən əmin olun. » Aşkar təcili təməl ehtiyacları olan insanlar » Ciddi distress reaksiyası göstərən insanlar
	30 dəqiqə	Dinlə » Rol oyunu: “Dinlə” » Nümayiş: “İnsanların özlərini rahat hiss etmələrinə kömək edin” » Yaxşı ünsiyyət
	15 dəqiqə	Əlaqələndir » Təməl ehtiyaclarla əlaqələndirin. » Problemin öhdəsindəngəlmə bacarıqlarını dəstəkləyin. » Məlumatlarla əlaqələndirin. » Sosial dəstəklə əlaqələndirin.
	10 dəqiqə	Yerli mədəni mühitə uyğunlaşmanı təmin edin.
Fasilə	15 dəqiqə	
Hissə III (85 dəqiqə) İPY rol oyunları, həssas insanlar, İPY rəy, özünəqulluq və komandaya qayğı, qiymətləndirmə	30 dəqiqə	İPY rol oyunu (PFA role play)
	20 dəqiqə	Xüsusi diqqətə ehtiyacı olan insanlar
	10 dəqiqə	İPY icmalı » Etik təlimatlar
	15 dəqiqə	Özünəqulluq və komandaya qayğı
	10 dəqiqə	Qiymətləndirmə və bağlanış

I HISSƏNİN MODULLARI: İPY-NİN İZAHİ VƏ ƏSASLARI

Salamlama və tanışlıq (10 dəqiqə)

Təlimin məqsədi

Sessiyanın sonunda iştirakçılar:

- » Oriyentasiyanın metodları, proqramı və məqsədlərini anlamalıdırlar.
- » Məhsuldar və dəstəkləyici iş atmosferi yaratmaq üçün təməl qaydalarla razılaşmalıdırlar.

Materiallar

- » Oriyentasiyanın proqramı



Giriş və gözləntilər:

Təlimatçı(lar) olaraq özünüzü ad və fəaliyyətinizlə (təşkilat və ya qurum) təqdim edin və uyğun təcrübənizi qısa təsvir edin.

İştirakçılarla tanış olmaq üçün aşağıdakıları soruşun:

1. Adları
2. Fəaliyyətləri və haradan gəldikləri

Əgər oriyentasiya kiçik qrupdan (15 nəfərdən az) təşkil olunubsa, onlardan oriyentasiya müddətində öyrənməyi gözlədikləri bir bilginin adını çəkmələrini istəyə bilərsiniz.

Tanışlıq mərhələsini qısa tutduğunuzdan (xüsusi ilə böyük qruplarla) əmin olun.

TAM GÜNLÜK ORİYENTASIYA: BUZQIRAN ÇALIŞMASI

Oyun – 5 dəqiqə

Bu çalışmada iştirakçıların həm böhran situasiyaları ilə əlaqəli təcrübələrindən irəli gələn suallardan həm də sadə suallardan istifadə olunur. Lazım olduğu halda sualları yerli mühitə və mədəniyyətə uyğunlaşdırın.

İştirakçılardan xahiş edin: “Ayağa durun və əl çalın əgər...”

- » Bura gəlmək üçün bir saatdan çox vaxt sərf etmisinizsə
- » Böhran şəraitində işləmişinizsə
- » Sevdiniz rəng mavidirsə
- » Böhran (sel, daşqın kimi) olan ərazidə yaşamısınızsa
- » Yaxşı rəqqas/ifaçısınızsa
- » Böhran vəziyyətində kiməsə emosional köməklik etmişinizsə
- » Son gecə yaxşı yatmışınızsa

Məqsəd və proqram

Oriyentasiyanın məqsədini izah edin: “Son zamanlar böhran hadisəsi yaşamış insanlara dəstək məqsədilə deyiləcəkləri və ediləcəkləri bilməyi öyrətmək.” İPY nəinki böhran hadisələrində, eləcə də gündəlik işlərdə faydalı ola biləcək yanaşmadır.



**İlkin psixoloji yardım:
Sahə işçiləri üçün
təlimat**

- ÜST-nin nəşriyyat
http://www.who.int/mental_health/emergencies/en/
- Birgə səy:
 - Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (World Health Organization)
 - Mühəribə Travması Fondu (War Trauma Foundation)
 - Beynəlxalq Dünya Perspektivləri (World Vision International)
- 24 beynəlxalq BMT/QHT agentlik tərəfindən təsdiqlənmişdir (UN/NGO international agencies)
- Bir neçə dildə mövcuddur.

World Health Organization WART WART WART World Vision

İzah edin ki, “İlkin psixoloji yardım: sahə işçiləri üçün təlimat” oriyentasiyanın əsas resursudur.

Təlim nələri əhatə edəcək

- İPY nədir və nə deyil?
- Ümumi cavab tədbirləri arasında İPY-nin yeri
- İPY zamanı kim, nə zaman və harada?
- Fəaliyyət prinsipləri: Hazırlaş, bax, dinlə və əlaqələndir
- Yaxşı ünsiyyət bacarıqları
- Xüsusi diqqətə ehtiyacı olan insanlar
- İPY-ni yerli mühitə uyğunlaşdırmaq
- Özünəqulluq və komanda üzvlərinə qayğı

İştirakçılara proqramı paylayın və onun əhatə edəcəyi əsas mövzuları və vaxt çərçivəsini qısaca izah edin. Oriyentasiyada istifadə olunacaq metodları izah edin və aşağıdakı əsas məqamları vurğulayın:

- » *Oriyentasiya praktik bacarıqlara yönələcək və interaktiv olacaq.*
- » *Çalışmalar bir-birinizdən təcrübə əldə etmək və öyrənmək imkanı verəcək şəkildə təşkil olunub.*
- » *İştirakınız proses üçün vacidir.*
- » *Buradakı hər kəs eyni vəziyyətdədir, çünki bir-biri qarşısında təcrübə keçir. Hər birimiz nəyi isə çox yaxşı edəcəyik və eyni zamanda səhvlər edəcəyik.*
- » *Təcrübə əldə etmək və öyrənmək üçün bu fürsətdən istifadə edin, beləcə siz real həyat situasiyalarında özünüzü daha əmin hiss edəcəksiniz.*

Təməl qaydalar

İştirakçıları hər kəs üçün məhsuldar və rahat işləmə mühiti yaratmaq məqsədilə hansı təməl qaydalara riayət etməli olduğumuzu düşünməyə dəvət edin. Cavabları portativ lövhəyə yazın. Təməl qaydaların siyahısı aşağıdakıları əhatə etməlidir:

- » Fasilədən sonra vaxtında yerinizdə olun.
- » Telefonları söndürün.
- » Danışan şəxslərin danışğını bölməyin.
- » Konfidensiallığı qoruyun: hekayələr (özümüz və başqaları haqda) bu otaqda qalacaq.
- » Başqalarının bilməsini istəmədiyiniz şəxsi məlumatlarınızı bölüşməyin.
- » Başqalarının təcrübələrindən danışarkən ad və məlumatlarından istifadə etməyin.
- » Başqalarının fikirlərinə hörmət edin.
- » Tapşırıqların hamısında iştirak edin.
- » Rəyləri hər zaman bu qaydada verin: Əvvəlcə, nə yaxşı oldu? Sonra isə, nə daha yaxşı ola bilərdi?

Sonda distressli hekayələrə və ya şəxsi təcrübəyə toxunan zaman oriyentasiyanın potensialını müəyyənləşdirin. Gəlin, bir-birimizə qarşı həssas olaq. Tapşırıq və ya mövzudan narahat olan iştirakçılara təlimatçı(lar) ilə danışmaq fürsəti təklif edin.

TAM GÜNLÜK ORİYENTASIYA: İSTƏYƏ BAĞLI ÖN TEST

(5 dəqiqə)

Ön/Son test suallarını görmək üçün "Əlavə 2"-yə baxın. Ön testi etmələri üçün iştirakçılara 5 dəqiqə vaxt verin (bəziləri daha çox müddət istəyə bilər, amma çalışın bu vaxt 10 dəqiqədən artıq olmasın). Oriyentasiyanın sonunda təlimin iştirakçıların həm biliklərinə təsirini, həm də şəxslərə İPY təklif etməklə bağlı özünəgüvənini ölçmək məqsədilə son test edə bilərsiniz.

Qeyd: Dil müxtəlifliyi və ya savad səviyyəsinin aşağı olması səbəbilə sualları anlama çətinliyi olan iştirakçılara bu testi verməyin.

İPY dedikdə nə düşünürsünüz? (10 dəqiqə)

Təlim məqsədləri:

Sessiyanın sonunda iştirakçı:

- » İPY termininin mənasını anlamalı;
- » İPY-nin nələri təklif etdiyini sadə formada başa düşməli;
- » Özünəqulluq və komanda üzvlərinə qayğının vacibliyindən xəbərdar olmalıdır.



KÖMƏKÇİ TÖVSIYƏLƏR:

Bu qısa interaktiv müzakirədir. İştirakçıları qısa cavablara yönəldərək, uzun cavabları məhdudlaşdıraraq və fikirləri səsləndirməyə çağıraraq dialoqun axıcılığını saxlayın.

İştirakçılardan soruşaraq başlayın: "Həyatınızda və işinizdə hansı böhranlarla qarşılaşmışınız?" Xüsusilə aşağıda qeyd edilənlər haqqında soruşa bilərsiniz:

- » Eyni vaxta çox insana təsir edən hadisələr (təbii fəlakətlər, təyyarə qəzaları, müharibə/konflikt);
- » Fərdlərə təsir edən hadisələr (avtomobil qəzası, oğurluq, ev yanğını).

Qarşılaşdığınız böhran hadisələri

- Çoxsaylı insana təsir edən hadisələr
 - Təbii fəlakətlər, təyyarə qəzası, müharibə/konflikt
- Fərdi təsir edən hadisələr
 - Avtomobil qəzası, oğurluq, ev yanğını
- İnsanlarda hansı fiziki, sosial və psixoloji reaksiyalar var?
- İnsanlara kömək və dəstək üçün nələr edilib?

İştirakçılardan insanların böhran hadisələrinə necə reaksiya verdiyini soruşun. Sonra böhrandan zərərçəkən insanlara kömək məqsədi ilə nə etdiklərini, xüsusilə də emosional və ya sosial olaraq necə dəstək olduqlarını soruşun: “Belə vəziyyətlərdə zərərçəkən şəxsə nəyin deyilməsi və edilməsi faydalıdır?” İştirakçıların qısaca olaraq bu mövzuda öz fikirlərini qeyd etməsinə icazə verin. Bu onlara gələcək simulyasiya tapşırıqlarında söyləməli və ya etməli olduqları ilə bağlı yeni fikirlər verəcək.

“İlkin psixoloji yardım”

...ifadəsini eşitdikdə ağılınıza nə gəlir?

İlkin Psixoloji Yardım | Facilitator's manual for conducting first aid sessions

Ardınca soruşun: “İlkin psixoloji yardım ifadəsini eşidən zaman ağılınıza nə gəlir?”

Sərbəst fikir axımına şərait yaradın və bütün qrupla müzakirəyə nail olun. Bəzi cavablar - emosional dəstək vermək, zərərçəkənə praktik ehtiyacları ilə bağlı kömək etmək, insanlara qulaq asmaq və s. - İPY-nin müxtəlif aspektlərini dəqiqliklə özündə əks etdirəcəkdir. Bəzən iştirakçılar konsultasiya, meditasiya və psixoterapiya kimi İPY-nin həcmi aşan səhv cavablar da verə bilərlər. İPY-ni düzgün əks etdirən cavabları qeyd edin.


İştirakçılara izah edin ki, ilkin “psixoloji” yardım ifadəsinə baxmayaraq, oriyentasiyada iştirak etmək heç kimi konsultant və ya psixoterapevt etməyəcək. Buna baxmayaraq, onlar distresli insanları insani və praktik yolla dəstəkləmənin yollarını öyrənəcəklər.

Özünəqulluq ilə başlayaq

Düşünməyə və yazmağa zaman ayırın:

- Özünəqulluq üçün nə edirəm?
- Mənim qrupum (ailə, həmkarlar) özünəqulluq etmək üçün nə edir?

Vərəqi sonrakı müzakirə üçün saxla!



İlkin Psixoloji Yardım | Facilitator's manual for conducting first aid sessions

İştirakçılara izah edin ki, fəaliyyəti davam etməmişdən öncə, özünəqulluğa başlamağımız çox vacibdir. Böhran vəziyyətində olan yardım göstərən şəxs kimi başqalarının qayğısına yaxşı şəkildə qala bilməyimiz üçün öz sağlamlığımıza xüsusi diqqət yetirməliyik. İştirakçılardan vərəqə qeyd edilənlər haqqında düşüncələrini yazmaqlarını istəyin:

- » *Özünəqulluq və stresi idarə etmək üçün nə edirsən?*
- » *Qrup (həmkarlar, ailə) bir-birinə qayğı göstərmək üçün nə edir?*

Oriyentasiyanın davamında bu məqamlara geri dönəcəyiniz üçün onlardan bu vərəqi saxlamalarını istəyin.

Böhran hadisəsinin simulyasiyası və müzakirəsi (20 dəqiqə)

Təlimin məqsədi

Sessiyanın sonunda iştirakçılar:

- » Kömək edən və ya böhran vəziyyətində olan distresli şəxsin yerində olmaq hissini təcrübədən keçirməli;
- » Müxtəlif insanların hansı növ köməyə ehtiyacı olduqlarını təsvir edə bilməli;
- » İPY zamanı hansı şeylərin faydalı və ya faydasız olduğunu təsvir etməli;
- » Effektiv İPY göstərə bilmək üçün bilik və bacarıqların inkişaf etdirilməsi;
- » İPY təklif edərkən təhlükəsizlik məsələlərinin diqqətdə saxlanması.

Materiallar

- » Hər qrup üçün simulyasiya təlimatlarının olduğu paylanma materialı (bax: "Əlavə 3")



KÖMƏKÇİ TÖVSIYƏLƏR:

Bu tapşırıq bütün iştirakçılarla həyata keçirilir və onlara bir-birilə rahat rol oyunu qurmağa kömək edilir.

İştirakçılara simulyasiyada öz rollarına hazırlaşmaları üçün 5 dəqiqə vaxt verin. Simulyasiya maksimum 5 dəqiqə davam etməlidir. Bu fəaliyyət enerjiverici olduğu üçün iştirakçılara öz yerlərinə qayıtmaq və ya mebellər hərəkət etdirilibsə, onları yerinə qoymaq və s. üçün bir az vaxt verilməlidir. Vaxtı elə tənzimləyin ki, müzakirə üçün 10 dəqiqənizin olduğuna əmin olasınız.

Təqdim olunmuş simulyasiya şəhər ərazisində baş verən zəlzələni əks etdirir. Əgər bu mövzu potensial olaraq iştirakçılar üçün narahatlıq yaradırsa, çalışın ki, başqa simulyasiya üzərində işləyəsiz (Məsələn, əgər bu yaxınlarda eyni vəziyyətlə qarşılaşıblarsa).



İştirakçıları iki qrupa bölün. 1-ci qrupa zərər çəkmiş şəxslər, 2-ci qrupa isə yardım edən şəxslərlə bağlı simulyasiya təlimatları verin (Bax: "Əlavə 3"). İştirakçılara hazırlaşmaq üçün 5 dəqiqə vaxt olduğunu deyin. Bütün simulyasiya müddətində mümkün qədər real vəziyyət yaratmaq üçün hər iki qrupda olan iştirakçıları rollarında qalmağa təşviq edin. 1-ci qrup (əsas) təlimatçı ilə bir yerdə otaqda qalır. 2-ci qrup isə təlimatları ilə bir yerdə otağı tərk edir. Əgər digər təlimatçı varsa, o 2-ci qrup ilə otaqdan çıxsa, onları əlavə təlimatlarla təmin edə və suallara cavab verə bilər.

Əgər digər təlimatçı yoxdursa, əvvəlcə 1-ci qrup ilə təlimatları qısa şəkildə müzakirə edin, suallara cavab verin, onları rollara girməyə cəsarətləndirin və hadisə yerini qura bilmək üçün mebellərin yerlərini dəyişdirin.

Daha sonra sualları cavablandırmaq üçün otaqdan kənarında olan 2-ci qrup ilə bir neçə dəqiqə vaxt keçirin və qarşılaşacaqları şeyə necə hazırlaşmaq barədə cəsarətləndirin. 1-ci qrup iştirakçılarının hazır olub-olmadığını yoxlayın və sonra 2-ci qrupu otağa dəvət edin.

1-ci qrupun təlimatları:

Günorta şəhərin mərkəzində qəfildən böyük zəlzələ baş verir. Binalar uçmuş, geniş miqyaslı dağıntılar baş vermişdir və siz zərərçəkmiş insanlar arasındasınız. Siz xilas olmuş və indi sığınacaqda olan insanlardan birisiniz (cavan və qoca, kişi və qadın). Hər kəs fərqli şəkildə hadisədən təsirlənmiş və distresə düşmüşdür, lakin heç kəsin həyatı təhlükə yaradan xəsərləri yoxdur. Zəhmət olmasa, aşağıdakı siyahıdan rol seçin və ya özünüzün uyğunlaşa biləcəyiniz rol qurun. Özünüzü hadisə yerində görün və bütün simulyasiya müddətində (təqribən 5 dəqiqə) rolunuzda qalın. Bu müddətdə çalışın gülməyiniz. Bir az sonra bir neçə insan sizə dəstək olmağa gələcək.

Rollar:

- » *Kimsəsiz uşaq – tək və qorxmuş, təqribən 10 yaşında*
- » *Yanında uşaq olan hamilə qadın*
- » *Fəlakətdə ailəsini itirmiş, distresli, kədərli, amma xəsərat almayan şəxs*
- » *Şok vəziyyətində danışa bilməyən şəxs*
- » *Həyatı təhlükəli xəsəratı olmayan şəxs*
- » *Məyus və başqalarını da məyus etməyə başlayan gərgin şəxs*
- » *Nisbətən sakit və baş verənlər barədə məlumat verə biləcək şəxs*
- » *Zəif, yaşlı insan*

2-ci qrupun təlimatları:

İş gününün ortasında şəhərin mərkəzində qəfildən böyük bir zəlzələnin baş verdiyini eşitmişiniz. Hadisədən çoxlu insan zərər çəkmiş və binalar uçmuşdur. Siz və həmkarlarınız titrəməni hiss etmişiniz, lakin sizinlə bağlı hər şey qaydasındadır. Zərərin həcmi məlum deyil. Yerli sığınacaqda zərərçəkmiş xilas olmuş insanlara müxtəlif yollarla kömək göstərməyiniz istənilir. İPY-ni necə verəcəyinizi nümayiş etdirməyiniz üçün 5 dəqiqəniz var (Qarşılaşacağımız insanların heç birinin həyatı təhlükə yarada biləcək xəsəratı yoxdur).


Vəziyyətə necə yanaşacağınızı dəqiqləşdirmək üçün bir neçə dəqiqə düşünün. Yardım göstərməklə bağlı fərqli rollara girə və ya böhran vəziyyətlərində kömək edərkən adətən oynadığınız rolda (bu işinizin bir hissədirsə) qala bilərsiniz. Bu müddətdə çalışın gülməyiniz. İşarə olunanda hadisə yerinə daxil ola bilərsiniz.

İştirakçılar fəlakət zamanı yaranan təcrübələrindən asılı olaraq, rollarını müxtəlif cür oynayacaqlar. 1-ci qrupdakı iştirakçılar nalə çəkərək və ya yerdə uzanaraq rollarını oynaya bilərlər. 2-ci qrup zərərçəkmiş şəxslərin ehtiyaclarını dəqiqləşdirməyə çalışan və kömək təklif edən zaman xaos vəziyyətlə qarşılaşa bilərlər. Xaos səbəbi ilə əvvəlcədən hazırladıqları planlara uyğun hərəkət etməkdə çətinlik çəkə bilərlər. Təlimatçı olaraq, müdaxilələr etməyin və məsləhət verməyin, əksinə İPY üçün faydalı və ya faydasız olacaq qarşılıqlı əlaqələrin müxtəlif aspektləri barədə lazımı qeydlər götürün və otaq daxilində müşahidələr aparın. Məsələn, yardım göstərən şəxs və zərərçəkmiş insanların təhlükəsizliyini təmin edən və ya əksinə, təhlükə yaradan qarşılıqlı əlaqələr müəyyənəşdirin.

Kifayət qədər təməl dərslər alındıqda, kömək edən şəxslərin deyəcək və ya edəcək faydalı şeyləri tükəndikdə və ya iştirakçılar yorulduqda simulyasiyanı (maksimum 5 dəqiqə) dayandırın. Simulyasiyanı bunları deyərək saxlaya bilərsiniz: *"Vaxt bitdi! Gəlin burada dayandıraq və normala qayıdaq."*

İştirakçılara rollarından çıxmaq, özlərini sakitləşdirmək və ehtiyac yarandıqda otağa qayıtmaq üçün bir neçə dəqiqə verin.

İPY-nin simulyasiyası: Müzakirə



- Yardım göstərən şəxs olaraq cavab tədbirlərində iştirak etmək nədir?
- Kömək edən şəxs olaraq nəyi yaxşı etdiniz? Faydalı olduğunuzu hiss etdinizmi?
- Yardım göstərən şəxs olaraq nəyi daha yaxşı edə bilərsiniz?

- Bu fəlakətdən zərərçəkən şəxs olmaq necə bir hissdir?
- Kömək edən şəxslər tərəfindən dəstək və ya kömək almaq necə təsir bağışladı?
- Yardım göstərən şəxslərin dediyi və ya etdiyi faydalı olmayan və ya edilsəydi daha yaxşı olardı deyə düşündüyünüz nəse var idimi?

Müzakirədə rəy metodundan istifadə edərək simulyasiyada əvvəlcə nəyin yaxşı olduğunu və sonra nəyin daha yaxşı ola biləcəyini soruşmağı unutmayın.

Müzakirəyə kömək edən şəxslərin (2-ci qrup) təcrübələri barədə soruşaraq başlayın:

- » *Bu situasiyada kömək etmək necə bir şeydir?*
- » *Yardım göstərən şəxs olaraq nəyi yaxşı etdiyinizi fikirləşirsiniz? Faydalı olduğunuzu hiss edirsiniz?*
- » *Nəyi daha yaxşı edə bilərsiniz?*

2-ci qrupun müxtəlif iştirakçılarının təcrübələrini bir-birilə bölüşmələri üçün müzakirəni asanlaşdırın. Hər kəsin göstərdiyi yardıma tənqidi fikir bildirməmişdən əvvəl düzgün etdikləri müdaxilələr haqqında bəhs etmələri üçün şərait yaradın. Bunun çətin vəziyyət olduğunu və real həyatda fəlakətlərin daha xaos olduğunu izah edin. Qrupunuza rol oyunu zamanı gördüyünüz yaxşı nüansları (düzgün yollarla verilən dəstək, insanların təhlükəsizliyinin təmin olunması və s.) və daha yaxşı ola biləcək nüansları misal çəkərək rəyinizi bildirin.

Daha sonra zərər çəkmiş insanlardan (1-ci qrup) tərcübələri barədə soruşun:

- » *Bu fəlakətdən zərərçəkən şəxs olmaq necə bir şeydir?*
- » *Kömək edən şəxslər tərəfindən dəstək və kömək almaq necə təsir bağışladı?*
- » *Kömək edən şəxslərin dediyi və ya etdiyi faydalı olmayan və ya daha yaxşı ola biləcək nəşə var idimi?*

İştirakçıların zərərçəkmiş şəxs rolu oynadığı üçün ortaya çıxacaq hissləri qəbul edin. Onların yardım göstərən şəxsə konstruktiv tənqid deməmişdən əvvəl köməyin müsbət tərəfləri haqqında fikir bildirdiklərindən əmin olun. Rol oyununda zərər çəkmiş insan olanlara da rəylərinizi bildirin. Sonra kömək edən şəxslər və zərərçəkmiş insanlar arasında qarşılıqlı əlaqələrdə gördüyünüz vacib məqamları vurğulayın. Tapşırığın çətin olduğunu qeyd edin və onlara iştirakları üçün təşəkkür edin.

Qrupun fəaliyyətdən yorulduğunu və ya narahat olduğunu hiss edirsinizsə, onları rahatlatmaq üçün qısa məşqlər edə bilərsiniz. Məsələn, stullarında rahat və sakit oturacağı təklif edin. Yumşaq, sakitləşdirici tonla iştirakçılardan ayaqlarını yerə qoyub hiss etmələrini və əllərini ayaqlarının üstünə qoymalarını istəyin. Nəfəslərini hiss etmələrini və üç dəfə sakit nəfəs almalarını istəyin (İnsanların özlərini sakit hiss etmələrinə kömək edə biləcəkləri əlavə təlimatlar üçün *ilkin psixoloji yardım: Sahə işçiləri üçün təlimat* 3.3-cü bölməyə baxın).

İPY nədir və nə deyil (10 dəqiqə)

Təlimin məqsədi:

Sessiyanın sonunda iştirakçı:

- » "İPY nədir və nə deyil"-i müəyyənləşdirməli;
- » Psixi sağlamlıq və psixososial cavab tədbirləri də daxil olmaqla ümumi təcili cavab tədbirləri içində İPY-nin yerini anlamalı;
- » Əsas dözümlülük (qoruyucu) faktorlarını bilməlidir.

İPY nədir?

- Ağır stresə məruz qalmış insanlara insani, dəstəkləyici və praktik yardımdır və aşağıda qeyd edilənlərdən ibarətdir:
 - Təzyiq göstərmədən, praktik qayğı və dəstək
 - Təməl ehtiyac və narahatlığı qiymətləndirmək
 - İnsanların təməl ehtiyaclarını ödəməyə kömək (qida, su)
 - Dinləmək, lakin danışdırmağa təzyiq göstərməmək
 - İnsanları rahatlatmaq və sakit hiss etmələrinə kömək etmək
 - İnsanları məlumatlandırmaq, xidmət və sosial dəstəklərə qoşulmağa kömək etmək
 - İnsanları daha çox zərərdən qorumaq

"İlkin psixoloji yardım: Sahə işçiləri üçün təlimat"-dan İPY-yə tərif verin və bu tərif iştirakçıların simulyasiyada zərərçəkmiş insanlara kömək etmə yolları ilə əlaqələndirin.

İPY ... ağır stresə məruz qalmış insanlara insani, dəstəkləyici və praktik yardımdır və bunlardan ibarətdir

- » Təzyiq göstərmədən praktik qayğı və dəstək
- » Təməl ehtiyac və narahatlığı qiymətləndirmək
- » İnsanların əsas ehtiyaclarını ödəməyə kömək (qida, su)
- » Dinləmək, lakin danışdırmağa təzyiq göstərməmək
- » İnsanları rahatlatmaq və sakit hiss etmələrinə kömək etmək
- » İnsanları məlumatlandırmaq, xidmət və sosial dəstəklərə qoşulmağa kömək etmək
- » İnsanları daha çox zərərdən qorumaq.

İPY nə deyil?

- Sadəcə peşəkarların edəcəyi bir yardım deyil.
- Peşəkar konsultasiya deyil.
- “Psixoloji debriefinq” deyil.
 - Distresli hadisənin detalları müzakirə olunmur.
- İnsanlardan nələrin baş verdiyini təhlil etmək və ya mövzu və hadisələri sıralamaqlarını istəmək deyil.
- Baxmayaraq ki, insanların hekayələrinə qulaq asmaq İPY-yə daxildir, o insanları həmin hadisələrə qarşı reaksiya və hisslərini deməyə təzyiq etmək deyil.

© 2019 Psychological First Aid | The author's manual for providing PFA to survivors

Sonra İPY-nin nə olmadığını təsvir edin. Adında “psixoloji” sözü olduğu üçün İPY ilə bağlı ümumi yanlış düşüncələr vardır. Əslində, İPY şəxsin rahatlığının təmin edilməsi və emosional dəstək ilə yanaşı sosial və praktik dəstək müdaxilələrini də özündə cəmləyir.

Bunu vurğulamaq vacibdir ki, İPY...

- » Sadəcə peşəkarların edəcəyi bir xidmət **DEYİL**;
- » Peşəkar konsultasiya **DEYİL**;
- » “Psixoloji debriefinq” **DEYİL**. Bu ifadə, böhran hadisəsi yaşamış insanlardan qavrama, düşüncə və hadisələrə qarşı emosional reaksiyalarını qısa, lakin sistemativ olaraq izah etmələrini istəyən spesifik bir müdaxilə növünə əsaslanır. İPY ÜST və çoxlu ekspertlər tərəfindən psixoloji debriefinqə alternativ olaraq tövsiyə olunur;
- » İnsanlardan nələrin baş verdiyini təhlil etmək və ya mövzu və hadisələri sıralamaqlarını istəmək **DEYİL**;
- » Baxmayaraq ki, insanları dinləmək İPY-yə daxildir, istəmədikləri təqdirdə təcrübələrini danışmaq üçün təzyiq göstərməmək vacibdir.



Böhran hadisəsi sonrası ümumi psixi sağlamlıq və psixososial cavab tədbirləri çərçivəsində İPY-nin yerini göstərən Agentliklərarası Daimi Komitənin (IASC) Psixi Sağlamlıq və psixososial dəstək piramidasını (icazə ilə istifadə olunub)⁵ izah edin. Piramidanın alt təbəqəsi insanların ləyaqətini və rifahını pozmadan təhlükəsiz və sosial cəhətdən uyğun şəkildə çatdırılmalı olan təməl xidmətlərə və təhlükəsizliyə olan ehtiyacı göstərir. Ondan yuxarıdakı növbəti təbəqə çox sayda insanın cəmiyyət və ailə dəstəyini gücləndirən müdaxilələrə ehtiyacını ifadə edir. Piramidanın yuxarı hissəsinə doğru irəlilədikcə, o, bəzi insanların xüsusi, ancaq ixtisaslaşmamış dəstəyə olan ehtiyacını nümayiş etdirir. Bura əsas psixi sağlamlıq xidməti və İPY-də olduğu kimi əsas emosional və praktik dəstək daxildir. Piramidanın zirvəsi az sayda insanın dərman və psixoterapiya, eləcə də ilkin səhiyyə həkimi və ya psixi sağlamlıq mütəxəssisi tərəfindən verilən xidmətdən təşkil olunan klinik dəstəyə ehtiyacını göstərir.

Böhran hadisələrinə cavab tədbirləri

- İnsanların hadisələrə çox müxtəlif reaksiyaları ola bilər
- Kimin necə cavab verəcəyinə hansı amillər təsir edir?



WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean

⁵ QDK (IASC) təlimatlarının tam təsviri üçün baxın :

http://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf

İştirakçılara insanların hadisələrə müxtəlif psixoloji reaksiyalarının olacağını izah edin. Qrupdan insanların verdiyi cavaba təsir edə biləcək bəzi amillərin adlarını çəkməsini istəyin. Amillərə daxildir:

- » Yaşadıkları hadisənin(lər) təbiəti və sərtliyi
- » Əvvəlki distres hadisələri ilə bağlı təcrübələri
- » Həyatlarında başqalarından aldıkları dəstək
- » Fiziki sağlamlıqları
- » Psixi sağlamlıq problemlərinin fərdi və ailə keçmişi
- » Onların mədəni mənşəyi və ənənələri
- » Yaşları (Məsələn, müxtəlif yaş qrupunun uşaqları fərqli reaksiya verir).

Niyə İPY?

- İnsanlar gələcəkdə daha yaxşı olur, əgər...
 - Güvenli, başqaları ilə əlaqədə, rahat və ümidli hiss etsələr
 - Sosial, fiziki və emosional dəstəyə sahib olsalar
 - Özlərinə kömək etməklə nəzarət hissini yenidən qazansalar



İştirakçılara böhran hadisəsi yaşamış insanlar üçün müəyyən təməl dözümlülük (qoruyucu) amilləri ilə bağlı sübutlar olduğunu izah edin.⁶ Sübutlar göstərir ki, insanlar gələcəkdə daha yaxşı olur, əgər:

1. Özlərini təhlükəsizlikdə, başqaları ilə əlaqədə, rahat və ümidli hiss etsələr;
2. Sosial, fiziki və emosional dəstəyə sahib olsalar;
3. Özlərinə kömək etməklə nəzarət hissini yenidən

qazansalar.

4. Bu amillər İPY-nin əsas tərkib hissəsidir.

⁶ Hobfoll S, Watson P, Bell C, Bryant R, Brymer M, Friedman M, et al. (2007) Təcili və orta müddətli kütləvi travma müdaxiləsinin beş vacib elementi: Empirik sübut. *Psixiatriya* 70 (4): 283-315.

İPY zamanı kim, nə vaxt və harada? (15 dəqiqə)

Təlimin məqsədi:

Sessiyanın sonunda iştirakçı aşağıda qeyd edilənləri öyrənəcək:

- » Kimin İPY-dən faydalana biləcəyini və kimin ixtisaslaşmış dəstəyə ehtiyac duyacağını;
- » İPY-nin nə zaman verilə biləcəyini;
- » Zərərə məruz qalmış insana İPY-nin harada təhlükəsiz, eləcə də ləyaqət və konfidensiallığı qoruyaraq verə biləcəyini.

Qrup işi (5 dəqiqə)

Böhran hadisəsindən sonra...

- İPY-dən kimlər faydalana bilər?
- Kimlərin daha böyük dəstəyə ehtiyacı ola bilər?
- İPY nə vaxt verilməlidir?
- İPY harada verilməlidir?

İştirakçıları dörd qrupa ayırın və hər qrupa slayddakı suallardan birini təyin edin:

- » 1-ci qrup: İPY-dən kimlər faydalana bilər?
- » 2-ci qrup: Kimlərin daha ixtisaslaşmış dəstəyə ehtiyacı ola bilər?
- » 3-cü qrup: İPY nə vaxt verilməlidir?
- » 4-cü qrup: İPY harada verilməlidir?

5 dəqiqəlik qrup müzakirəsi verin və daha sonra qruplardan həyata keçirdikləri müzakirələr barədə hesabat vermələrini xahiş edin. Hər bir qrup hesabat verdikdən sonra, "bundan çıxaracaqları dərs"-i ("take-home message") aydınlaşdırmaq üçün növbəti dörd slayddakı məlumatları istifadə edə bilərsiniz.

1-ci qrupun hesabatı: İPY-dən kimlər faydalana bilər?

Lazım olduğu təqdirdə müzakirəni canlandırmaq üçün aşağıdakı suallardan istifadə edin:

- » İPY uşağa göstərilə bilərmi? qarşılaşdığınız hər kəsə İPY göstərəcəyimi?

İPY: Kim?

- Yaxın zamanda ağır distresli hadisə yaşamış çox distresli insanlar
- Yetkinlərə və uşaqlara tətbiq oluna bilər.
- Böhran hadisəsi yaşamış hər kəsin İPY-yə ehtiyacının olması və ya bu yardımı istəməsi ilə bağlı bir qayda yoxdur.
 - Kömək istəməyənləri buna məcbur etməyin, lakin dəstək almaq istəyənlər üçün əlçatan olun.

İPY: İntegratd Program The IYDPA's manual for creating IYDPA workers

İzah edin ki, İPY yaşından, cinsindən, sosial statusundan və s. asılı olmayaraq hər kəsə verilə bilər. Lakin bu hər kəs İPY istəyəcək və ya İPY-yə ehtiyac duyacaq mənasına gəlmir. Kömək istəməyənləri buna məcbur etməmək və əlinizdə olan resurslardan ən yaxşı şəkildə istifadə etmək vacibdir (hər kəsə kömək edə bilməyəcəksiniz). İPY distresdə olan insanlar üçün nəzərdə tutulub.

2-ci qrup hesabatı: Kimlərin tək-cə İPY-yə deyil, ixtisaslaşmış yardıma da ehtiyacı vardır?

Lazım olduğu təqdirdə simulyasiya çalışmasında İPY-dən daha çox dəstəyə ehtiyacı olanları soruşaraq müzakirəni canlandırın.

Kimlərin tək-cə İPY-yə deyil, ixtisaslaşmış yardıma da ehtiyacı vardır?

- Ciddi həyati təhlükə daşıyan yaralı insanlar
- Özlərinə və uşaqlarına baxa bilməyəcək qədər kədərli insanlar
- Özünə zərərvermə riski olan insanlar
- Başqalarına zərərvermə riski olan insanlar



İPY: İntegratd Program The IYDPA's manual for creating IYDPA workers

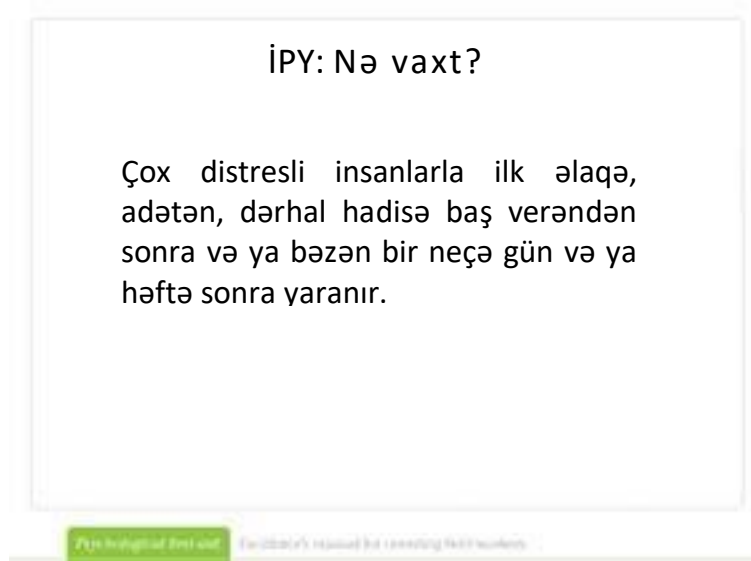
İnsanların yalnız İPY-yə deyil, ixtisaslaşmış yardıma da ehtiyacı ola biləcəyini izah edin. Buraya daxildir:

- » Ciddi həyati təhlükə daşıyan yaralı insanlar;
- » Özləri və uşaqlarına baxa bilməyəcək qədər kədərli insanlar;
- » Özlərinə zərər verə biləcək insanlar;
- » Başqalarına zərər verə biləcək insanlar.

3-cü qrupun hesabatı: İPY nə vaxt verilməlidir?

Lazım olduğu təqdirdə müzakirəni canlandırmaq üçün aşağıdakı suallardan istifadə edin:

- » *Kömək edəcəyiniz insanlarla nə vaxt qarşılaşacağınızı düşünürsünüz? Böhran hadisəsindən nə qədər sonra?*

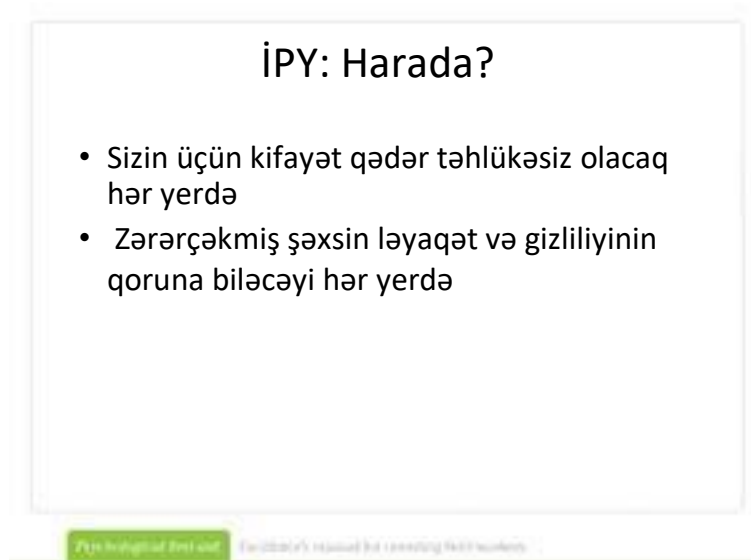


İPY-nin böhran hadisəsindən dərhal sonra (Məsələn, avtomobil qəzası) və ya hətta hadisə baş verəndən bir neçə həftə sonra (Məsələn, böyük həcmli təbii fəlakət) tətbiq edilə biləcəyini izah edin. Əgər insanlar hadisədən bir neçə gün və ya hətta bir neçə həftə sonra hələ də kəskin distres vəziyyətindədirsə, İPY onlar üçün faydalı ola bilər.

4-cü qrupun hesabatı: İPY harada verilməlidir?

Lazım olduğu təqdirdə müzakirəni canlandırmaq üçün aşağıdakı suallardan istifadə edin:

- » *İPY böhran hadisəsi anında verilə bilər mi? Niyə hə və niyə yox?*
- » *İPY göstərmək üçün şəxsiyyəti qorumağa ehtiyac varmı? Hansı vəziyyətlərdə? Şəxsiyyət baxımından, mədəni cəhətdən nələr məqbuldur?*



İştirakçılara izah edin ki, özləri və kömək etdikləri şəxslərə İPY göstərmək üçün təklif olunan yerin “təhlükəsizliyi” “harada” anlayışının əsas prinsipidir. Yardım edərək təhlükəli əraziyə girərək özünü zərər vermək, kömək edəcəyiniz şəxsləri isə daha da təhlükəyə atmaq istəməzsiniz. Sizin üçün kifayət qədər təhlükəsiz olacaq istənilən yerdə İPY göstərə bilərsiniz.

Müəyyən vəziyyətlərdə, İPY göstərərək şəxsiyyətin qorunması faydalı ola bilər. Şəxsilik insan ləyaqəti üçün vacibdir (Məsələn, onları izləyici və mediadan qorumaq üçün). Buna misal təcavüzə məruz qalan biri ilə danışmaq ola bilər. Beləliklə, xüsusi məkanda birisi ilə tək danışmağa ehtiyac olmasının etik və mədəni səbəbləri ola bilər. Məsələn, xüsusi məkanlarda real və ya hiss olunan istismar və ya kimdənsə - xüsusilə də uşaqlardan - sui-istifadə hallarında ehtiyatlı olun.

İPY icmalı (5 dəqiqə)

Təlimin məqsədi

Sessiyanın sonunda iştirakçılar:

- » Xilas olanların əsas ehtiyaclarını bilməli;
- » Yardım etmək üçün kömək edən şəxslərin nələrə ehtiyac duyduqları təsvir edə bilməli;
- » İPY fəaliyyət prinsipləri olan “Hazırlaş, bax, dinlə və əlaqələndir”-i açıqlaya bilməlidir

Əgər böhran baş verərsə...

- Xilas olan biri kimi nəyə ehtiyacınız ola bilər?



- Kömək edən şəxs olaraq nəyə ehtiyacınız ola bilər?

İPY: İntegrativ Birlikli Yardımın Əsas Prinsipləri

TAM GÜNLÜK ORİYENTASIYA: TAPŞIRIQ

(10 dəqiqə)

İştirakçılardan bir kağız götürmələrini və horizontal istiqamətdə yarıya qatlamalarını istəyin. Onlardan baş vermiş böyük böhran barədə düşünmələrini xahiş edin. İştirakçılar kağızın sol tərəfində xilas olan şəxslər olaraq nələrə ehtiyaclarının olacağını qısaca qeyd etsinlər. Kağızın sağ tərəfində isə böhran vəziyyətində kömək edən şəxs olaraq nələrə ehtiyac duya biləcəklərini qısaca yazsınlar. Bu tapşırıq üçün 3 dəqiqə vaxt verin.

Qrupdan kağızın sol hissəsində qeyd etdiklərindən bəzilərini sadalamaqlarını istəyin - böhran vəziyyətində nəyə ehtiyac duya bilirlər. Müzakirə xilas olan şəxslərə ən çox lazım olan ehtiyaclarının xülasəsi ilə bitir.

Tam günlük oriyentasiya

İnsanların böhran sonrası təməl ehtiyacları

- Təməl ehtiyaclar: sığınacaq, qida, su, sanitariya
- Yaralananlar üçün tibbi xidmət və ya xroniki tibbi vəziyyətlərdə kömək
- Hadisə, şəxsin yaxınları və mövcud xidmətlər haqqında başa düşülən və düzgün məlumat
- Yaxınlarla əlaqə yarada bilmək
- Mədəniyyət və din ilə bağlı xüsusi dəstəyə əlçatanlıq
- Vacib qərarlarda iştiraka cəlb edilmə və konsultasiya olunma

Böhran yaşamış insanların əsasən aşağıda qeyd edilənlərə ehtiyacı olur:

- » Praktik vasitələrə – yorğan, qida, su, sığınacaq;
- » Yaralananlar üçün tibbi xidmətə və ya xroniki tibbi vəziyyətlərdə köməyə;
- » Təhlükəsizliyə və qorunmağa;
- » Hadisə, şəxsin yaxınları və mövcud xidmətlər haqqında məlumata;
- » Onları dinləyən insana;
- » Yaxınlarla əlaqə yaratmağa;
- » Mədəniyyət və din ilə bağlı xüsusi dəstəyə;
- » Konsultasiyaya və onların həyatlarına təsir edən qərarların qəbulunda iştirak etməyə.


İndi isə iştirakçılardan kağızın sağ tərəfində qeyd edilən kömək edən şəxslərin ehtiyaclarının bir neçəsini qısaca paylaşmalarını istəyin. Cavablar bunlardan ibarət ola bilər:

- » Hadisə haqqında məlumat;
- » Zərərçəkmiş insanlar haqqında məlumat;
- » Əraziyə getməyin təhlükəli olub-olmaması;
- » Zərərçəkmiş şəxslərə təklif olunacaq praktik dəstək növləri (Məsələn, qida, su);
- » Başqa kimlərin kömək etdiyini və bu zaman hansı növ dəstək göstərdiklərini bilmək.

İzah edin ki, İPY xilas olan şəxslərə praktik yardım, emosional dəstək, yaxınlar ilə əlaqə, məlumat və xidmətləri özündə ehtiva edən ehtiyacları ödəmək üçün yaradılıb. O, həmçinin, kömək edən şəxslərə, xilas olanlara ən yaxşı dəstəyi təmin etmək üçün köməyə hazırlıq, vacib bacarıqlar və resursların əldə edilməsi kimi strukturun əldə edilməsinə kömək etmək üçün hazırlanıb.

Hazırlaş	<ul style="list-style-type: none"> • Böhran hadisəsi haqqında öyrənin. • Mövcud olan xidmət və dəstəklər haqqında öyrənin. • Təhlükəsizlik və qoruma haqqında öyrənin.
-----------------	---

- Xaos yarada biləcək böhran vəziyyətləri
- Onlar çox vaxt təcili tədbir tələb edirlər



Mümkün olan hər yerdə, böhran sahəsinə girməzdən əvvəl dəqiq məlumat əldə etməyə çalışın

İPY-də ilk addım HAZIRLAŞmaqdır. Böhran situasiyalarının xaotik ola biləcəyini və çox zaman təcili tədbir tələb edə biləcəyini izah edin. Belə ki, böhran ərazisinə girməzdən əvvəl HAZIRLAŞmağa vaxt ayırmaq vacibdir.

Hazırlaş	Böhran sahəsinə daxil olmazdan əvvəl bunlar haqqında öyrənməyə çalışın. . .
Böhran hadisəsi	<ul style="list-style-type: none"> • Nə baş verdi? • Harada? • Nə zaman? • Nə qədər adam və kimlər zərərə məruz qalıb?
Mövcud xidmətlər	<ul style="list-style-type: none"> • Təməl ehtiyacları (təcili tibbi yardım, qida, sığınacaq) kim təmin edir? • İnsanlar nə zaman və harada xidmətlərdən faydalana bilərlər? • İcra üzvləri də daxil olmaqla kimlər kömək edir?
Təhlükəsizlik və qoruma	<ul style="list-style-type: none"> • Böhran bitib yoxsa davam edir (yeraltı təkanlar, savaş)? • Ətraf mühitdə nə kimi təhlükələr ola bilər? • Təhlükəli və ya girişi qadağan olunmuş ərazilər varmı?

Yuxarıdakı slaydı göstərin və izah edin ki, yardım edən şəxs kimi hazırlaşmaq üçün siz bunları öyrənməyə çalışmalısınız:

- » **Böhran hadisəsi** – Nə baş verdi? Nə zaman və harada olub? Nə qədər insan və kimlər zərərə məruz qalıb?
- » **Mövcud xidmət və dəstəklər** – Əsas ehtiyacları kim təmin edir? İnsanlar xidmət və dəstəyi haradan və necə əldə edə bilərlər? Başqa kimlər kömək edir?
- » **Təhlükəsizlik və qoruma** – böhran bitibmi yoxsa davam edirmi? ətraf mühitdə hansı təhlükələr ola bilər? Təhlükəli və ya girişi qadağan olunmuş ərazilər varmı?



İPY-nin fəaliyyət prinsipləri bunlardır: **Hazırlaş, bax, dinlə və əlaqələndir**. İştirakçıların “Bax, dinlə və əlaqələndir” - i yadda saxlamaları üçün sahə təlimatının illüstrasiyaları vardır. Əyləncəli olmaq üçün siz bu prinsipləri təqdim etdikcə bu modelləri özünüz göstərə, hətta iştirakçıları ayağa qaldıraraq bunu sizinlə etmələrini istəyə bilərsiniz.

İştirakçılara indi qısa fasilə olacağını deyən. Onlara geri qayıdanda fəaliyyət prinsiplərini keys ssenari vasitəsilə tətbiq etmək şansları olacağını bildirin. İndiyə qədər əhatə olunmuş materiallarla bağlı hər hansı suallarının olub-olmadığını soruşun və lazımı düzəlişlər edə bilmək üçün oriyentasiyanın necə getdiyinə dair qısa rəy vermələrini xahiş edin.

Fasilə (15 dəqiqə)

HİSSƏ II MODULLAR: İPY-NİN FƏALİYYƏT PRİNSİPLƏRİNİN TƏTBİQ EDİLMƏSİ

Keys ssenari qrup işi (20 dəqiqə)




Təlimin məqsədi

Sessiyanın sonunda iştirakçılar:

- » Hazırlaş, bax, dinlə, əlaqələndir - fəaliyyət prinsiplərini təsvir edə bilməlidir;
- » İPY-nin fəaliyyət prinsiplərini öz keys ssenarilərinə necə tətbiq edəcəklərini təsvir edə bilməlidir.

Materiallar

- » Keys ssenari və təlimatları təsvir edən paylanma materialları (bax: "Əlavə 4")
- » Yerli dildə 2 səhifəlik cib təlimatı (bax: "Əlavə 1")

İPY-nin fəaliyyət prinsipləri	
Hazırlaş	<ul style="list-style-type: none">• Bəhran hadisəsi haqqında öyrənin.• Mövcud olan xidmətlər və dəstəklər haqqında öyrənin.• Təhlükəsizlik və qoruma tədbirləri haqqında öyrənin.
Bax	 <ul style="list-style-type: none">• Təhlükəsizliyə riayət edildiyinə diqqət yetirin.• Aşkar təcili ehtiyacları olan insanlara diqqət yetirin.• Ağır distres reaksiyaları olan insanlara diqqət yetirin.
Dinlə	 <ul style="list-style-type: none">• Dəstəyə ehtiyacı ola biləcək insanlarla əlaqə qurun.• Ehtiyac və qayğıları barədə soruşun.• Dinləyin və rahat hiss etmələrinə kömək edin.
Əlaqələndir	 <ul style="list-style-type: none">• Əsas ehtiyaclarını dilə gətirmələrinə və xidmətləri əldə edə bilmələrinə kömək edin.• Problemlərin öhdəsindən gələ bilmələrinə kömək edin.• Məlumat verin.• Yaxınları ilə əlaqə qurmalarını və sosial dəstəyi təmin edin.

Qrup işinə hazırlıq olaraq yuxarıdakı slaydı göstərərək və ya iştirakçıları iki səhifəlik İPY-nin cib təlimatına yönəldərək İPY-nin fəaliyyət prinsiplərini təqdim edin.

Keys ssenarilər

1. Təbii fəlakətlər 
2. Zorakılıq & verdəyişmə (köçmə) 
3. Qəza 

İştirakçıları keys ssenarilər və təqdimatları (Bax: “Əlavə 4”) təsvir edən paylanma materialları ilə təmin etməklə üç qrupa bölün. İştirakçıları öz keys ssenariləri ilə işlədikdə müraciət edə biləcəkləri yerli dildə olan 2 səhifəlik İPY-nin cib təlimatı (Bax: “Əlavə 1”) ilə təmin edin.

Keys-ssenarilər İPY-nin müxtəlif konseptlərdə və situasiyalarda necə tətbiq olunacağını təsvir etmək və sualları ümumiləşdirmək üçün hazırlanmışdır.

Keys ssenari qrup işi

1) ən təcili ehtiyac duyacağınız və xilas olan biri kimi ən faydalı hesab etdiyiniz şeylər 2) yardım göstərən şəxs olaraq yardım zamanı nələrə ehtiyac duyduğunuz... haqda düşünün

- Yardıma necə hazırlaşacaqsınız?
- Böhran şəraitində nəyi axtaracaqsınız?
- Zərərə məruz qalmış insanı dinləyərkən nələri nəzərə almaq vacibdir?
- İnsanlarla necə əlaqə quracaqsınız? Onların nələrə ehtiyacı olacaq? Siz hansı resurslardan istifadə edə bilərsiniz?

Qrup işi (10 dəqiqə)

Hər bir qrupu yuxarıdakı slayddakı təlimatlardan və paylanma materiallarındakı suallardan istifadə edərək 10 dəqiqə ərzində keys ssenarini müzakirə etmək ilə təlimatlandırın:

1) Ən təcili ehtiyac duyacağınız və xilas olan biri kimi ən faydalı gördüyünüz şeylər 2) yardım göstərən şəxs olaraq yardım zamanı nələrə ehtiyac duyduğunuz... haqqında düşünün.

- » *Yardıma necə hazırlaşacaqsınız?*
- » *Böhran şəraitində nəyi axtaracaqsınız?*
- » *Zərərçəkmiş şəxsi dinləyərkən nələri nəzərə almaq vacibdir?*
- » *İnsanlarla necə əlaqə quracaqsınız? Onların nələrə ehtiyacı olacaq? Siz hansı resurslardan istifadə edə bilərsiniz?*

İştirakçılara izah edin ki, keys-ssenarilər həmçinin oriyentasiya müddətində hər bir qrupun hazırlaşması və təqdim etməsi üçün rol oyunlarını da özündə ehtiva edir.

Qısa müzakirə (5 dəqiqə)

Qrup müzakirələrində əldə etdikləri maraqlı bir məqamı təsvir etmələrini istəyin: *Hazırlaş, bax, dinlə və əlaqələndir.*

TAM GÜNLÜK ORİYENTASIYA: “AFİŞA GƏZİNTİSİ” (POSTER WALK) KEYS SSENARİ QRUP İŞİ

(20 dəqiqə)

Qrup işi ərzində hər bir qrupa öz vatman vərəqinə keys-ssenariləri üçün “Hazırlaş, bax, dinlə, əlaqələndir” barədə cavablarını və ideyalarını yazmağı tapşırın. Vərəqləri digər qrupların görməsi üçün divardan asın. Hər qrupdan bir nəfərin başqalarının verə biləcəyi suallara cavab vermələri üçün hazırladıqları afişanın yanında qalmaqalarını xahiş edin. Daha sonra iştirakçılar digər qrupların vərəqlərini görmələri və müzakirə etmələri üçün otaqda gəzməlidirlər. Yekunda qısa müzakirələrə imkan yaradın. Həmçinin aşağıdakı suallardan istifadə edərək müzakirəni asanlaşdırın. Məsələn, qruplar aşağıda qeyd edilənləri necə əsaslandırır:

- » Özləri və başqaları üçün TƏHLÜKƏSİZLİK;
- » Zərərçəkmiş şəxslərə yardım göstərmək üçün mövcud olan RESURLAR (Məsələn, xidmətlər, digər təcili yardım müdaxilələri);
- » Hadisə və mühitin növündən asılı olaraq zərərçəkmiş şəxslərin EHTİYAQLARI;
- » Zərərçəkmiş şəxslərə yaxınlaşmaqla bağlı MƏDƏNİ məsələlər;
- » Zərərçəkmiş şəxslərin öz BACARIQ/RESURLARI;
- » Xüsusi qayğıya ehtiyacı olan insanlar və onların ixtisaslaşmış yardım almaq üçün YÖNLƏNDİRİLMƏSİ (Kimə? Necə?).

İştirakçılara hər bir fəaliyyət prinsipinə daha dərinləndirən baxacağınızı deyın.



KÖMƏKÇİ TÖVSIYƏLƏR:

Qeyd olunan sessiyada hər fəaliyyət prinsipi daha dərin təsvir olunub. İrəliyə getdikcə fəaliyyət prinsiplərinin təcrübəyə necə tətbiq edildiyi ilə bağlı nümunələr göstərmək üçün keys ssenariləri üzrə qrup işinə yönəldiyinizdən əmin olun. Əsas öyrənmə məqamlarını vurğulamaq üçün istifadə olunan bəzi nümunələr verilmişdir. Müzakirəni asanlaşdırmaq üçün ilkin psixoloji yardım: sahə işçiləri üçün təlimatda “Fəsil 5” -də “Öyrəndiklərinizi tətbiq edin” bölməsindəki keys ssenari öyrənmə məqamları ilə tanış olmaq faydalıdır.

Bax (10 dəqiqə)


Təlimin məqsədi

Sessiyanın sonunda iştirakçılar:

- » Bax fəaliyyət prinsipinin əsas elementlərini təsvir edə bilməli;
- » Təhlükəsizliyi yoxlamağın vacibliyini başa düşməli;
- » Aşkar təcili ehtiyacı olan insanları necə tanımalı olduğunu bilməli;
- » Böhran vəziyyətində xüsusi yardıma ehtiyacı ola biləcək insanları təsvir edə bilməlidir.

Aşağıdakı slayddan istifadə edərək “Bax” fəaliyyət prinsipinin icmalını təmin edin:

Look



- observe for safety.
- observe for people with obvious urgent basic needs.
- observe for people with serious distress reactions.

- Böhran situasiyaları sürətlə dəyişə bilər.
- Hadisə yerində qarşılaşacağınız vəziyyətlə bu barədə sizə verilən məlumat fərqli ola bilər.
- Yardım təklif etməzdən əvvəl “Bax” fəaliyyət prinsipinə nəzər yetirin.

Rahat olun
Ehtiyatlı
olun.


Hərəkət etməzdən əvvəl düşünün.

İştirakçılara böhran situasiyalarının sürətlə dəyişdiyini və dəqiq məlumatın əldə edilməsinin çətinliyini vurğulayın. Zərərçəkən şəxslərlə görüş zamanı qarşılaşdıqları vəziyyət əvvəlcədən öyrəndiklərindən fərqli ola bilər. Buna görə kömək təklif etməzdən əvvəl situasiyanı dəyərləndirmək üçün ətrafa BAXmaq vacibdir.

! Köməkçi tövsiyələr:

Simulyasiya çalışmasında yardım edən şəxslər otağa girən zaman bununla qarşılaşa biləcəklərini vurğulayın. Otaqda qarşılaşacaqları situasiyanın hazırlıq müddətində qarşılaşacaqlarını düşündükləri vəziyyətdən fərqli ola bilər.

Aşağıdakı slayddakı məlumatı təqdim edin.

Bax		<ul style="list-style-type: none">• Təhlükəsizliyə riayət olunmasını kontrol edin.• Aşkar təcili ehtiyacları olan insanlara nəzər yetirin.• Ağır distres reaksiyaları olan insanlara nəzər yetirin.
Təhlükəsizlik	<ul style="list-style-type: none">• Hansı təhlükələri müşahidə edirsiniz?• Özünü və ya başqalarına zərər yetirmədən orda ola bilərsinizmi?	Əgər təhlükəsizlik barədə əmin deyilsinizsə ... GETMƏYİN! Başqalarından kömək istəyin. Təhlükəsiz məsafədən ünsiyyət qurun.
Aşkar təcili əsas ehtiyacları olan insanlar	<ul style="list-style-type: none">• Ciddi xəsarət alan varmı?• Xilas edilməyə ehtiyacı olan varmı?• Aşkar ehtiyacı varmı (Məsələn, cırıq paltar)?• Köməyə və ya qorunmaya ehtiyacı olan varmı?• Kömək üçün başqa kim uyğundur?	Rolunuzu bilin. Xüsusi köməyə ehtiyacı olan insanlar üçün kömək əldə etməyə çalışın. Ciddi xəsarətli olan insanları yardıma yönəldin.
Ağır distresi olan insanlar	<ul style="list-style-type: none">• Neçə nəfərdirlər və haradadırlar?• Kimsə son dərəcə məyus, hərəkətsiz, digərlərinə cavab verməyən və ya şok vəziyyətindədir?	Kimin iPY-dan faydalanacağını və ən yaxşı hansı şəkildə kömək etməyə ehtiyac olduğunu düşünün.

İştirakçılara “Bax” prinsipində təhlükəsizliyin əsas olduğunu vurğulayın. Əgər orda olmaq sizin üçün təhlükədirsə, getməyin! Başqalarından kömək istəyin və əgər mümkündürsə, zərərçəkən şəxslərlə təhlükəsiz məsafədən ünsiyyət qurun.



KÖMƏKÇİ TÖVSIYYƏLƏR:

Təhlükəsizlik məsələləri üç keys ssenaridə vacibdir. Məsələn, təbii fəlakətlər zamanı uçmuş və tarazlıqda olmayan tikililər ola bilər. Qəza vəziyyətlərində, yoldakı tıxac siz və ətrafda toplaşan şəxslər üçün təhlükəli ola bilər.


İştirakçılara “lazımi, təməl, təcili ehtiyacları olan insanlar”-in vacib məqamlarını göstərin. Böhran hadisələrindən zərərçəkən bəzi insanlar yorğun, ac və susuz ola bilərlər. Mümkündürsə, yardım göstərən şəxslər zərərçəkən şəxsləri su, qida, yorğan kimi əsas rahatlıq verən vasitələrlə təmin edə bilərlər. Xəsarət və ya xəstəlik səbəbi ilə tibbi yardıma ehtiyac duyacaq insanları axtarmaq da vacibdir.

İki məqamı vurğulamaq üçün ayrıca keys ssenari işi istifadə edin: 1) xüsusi qayğıya ehtiyacı olan insanlar 2) ağır distres reaksiyaları olan insanlar.

Bəzi insanlar xidmətlər əldə etmək və ya zorakılıq və istirmardan qorunmaq üçün xüsusi yardıma ehtiyac duya bilər.

Xüsusi qayğıya ehtiyacı olan insanlar (ehtiyatlı olmaq... xidmətlərə əlçatanlıq)

- Uşaqlar və yeniyetmələr
 - Xüsusilə qəyyumundan ayrılmış olanlar
- Sağlamlıq problemləri və xəstəlikləri olan şəxslər
 - Hərəkət edə bilməyən, xroniki xəstəliyi, eşitmə/görmə problemləri (görmə və eşitmə məhdudiyəti olanlar) və ya ciddi psixi pozuntusu olan şəxslər
 - Yaşlı zəif şəxslər, hamilə qadın və ya süd verən analar
- Ayrı-seçkiliyə və ya zorakılığa məruz qalma riski olan şəxslər
 - Qadınlar, müəyyən etnik və dini qrup üzvləri, psixi pozuntusu olan insanlar



İştirakçılara zərərçəkən əhali arasında aşağıdakı tiptə insanları axtarmalarını vurğulayın:

- » **Uşaqlar və yeniyetmələr** – xüsusilə qəyyumundan ayrılmış olanlar. Qızlar xüsusilə risk altındadırlar. Yardım göstərən şəxslər xüsusi yardıma ehtiyacı olan qəyyumun müşayiət etmədiyi uşaq və yeniyetmələri müəyyən etməyə çalışmalıdırlar, çünki onların istismar olunma riski yüksəkdir.
- » **Sağlamlıq problemləri və xəstəlikləri olan şəxslər** – bura hamilə qadınlar, görmə və ya eşitmə məhdudiyəti olan şəxslər, hərəkət edə bilməyən, təhlükəsiz yerə getmək üçün köməyə ehtiyacı olan, ciddi psixi pozuntusu olan və xroniki xəstəlik səbəbi ilə dərman qəbul edən insanlar daxildir. Onların təhlükəsiz yerə keçmək, xidmətlər əldə etmək və ehtiyacları olan dərmanları qəbul etmək üçün köməyə ehtiyacları ola bilər.
- » **Ayrı-seçkiliyə və ya zorakılığa məruz qalma riski olan şəxslər** – bura ayrışkılıq və istismar riski olduğu üçün qorunmaya və xidmətlər əldə edə bilmək üçün əlavə köməyə ehtiyacı olan müəyyən etnik qrup üzvləri qadınlar və kişilər daxildir.



KÖMƏKÇİ TÖVSIYYƏLƏR:

Məsələn zorakılıq və yerdəyişmə(köçmə) ssenarilərində ailəsindən ayrılan insanlar, qəyyumun müşayiət etmədiyi uşaqlar və ya etnik qrup mənsubiyyətinə görə təklənmiş insanlar daxil ola bilər.

İştirakçılara həmçinin ağır distres yaşayan insanlara BAXmalarının vacib olduğunu izah edin. İcmada ağır distres yaşayan insanları necə tanıyaçaqlarını iştirakçılardan soruşun. Qısa qrup müzakirəsi keçirin. Aşağıdakı slaydlardakı məlumatla fikrinizi tamamlayın:

Böhrana distres reaksiyaları

- Fiziki simptomlar (titrəmə, baş ağrıları, yorğunluq, iştahasızlıq, ağrılar)
- Narahatlıq, qorxu
- Ağlama, hüzn və kədər
- Günah, utanc (xilas olunduğu və ya digərlərini qurtara bilmədiyi üçün)
- Xilas olunduğu üçün sevincli olma
- Ehtiyatlı və ya gərgin olma
- Əsəb, nifrət
- Hərəkətsiz, özünə qapanmış
- Çaşqın –adları, haradan olduğunu və nə baş verdiyini bilməmək
- Başqalarına cavab verməmək, qətiyyətlə danışmamaq
- Çaşqın hiss etmək, emosional keyimmiş, reallıqdan uzaqlaşmış kimi hiss etmək, məəttəl qalmaq
- Öz və ya başqasının uşağına qayğı göstərə bilməmək, yeməmək və içməmək, sadə qərarlar verə bilməmək

Yuxarıdakı slaydda distres hadisəsindən sonra insanların üzləşə biləcəyi bəzi reaksiyalar göstərilir. Sağ sütunda az rast gəlinən, lakin xüsusi narahatlığa səbəb olan reaksiyalar (qırmızı rənglə qeyd edilənlər) sadalanır.

Distresli insanlara kömək etmək



- **Çox sayda insan zamanla, xüsusilə təməl ehtiyacları qarşılandığı təqdirdə sağalır.**
- **Ağır və ya uzunmüddətli distresi olanlar daha çox dəstək tələb edirlər:**
 - Çalışın əmin olasınız ki, onlar yalnız deyillər.
 - Reaksiyaları keçənə və ya başqalarından kömək alana kimi çalışın onları təhlükəsizlikdə saxlayın.

Çox sayda insan (hətta böhran hadisəsi zamanı çox distresli görünənlər belə) zamanla, xüsusilə də təməl ehtiyaclarının qarşılandığı və dəstək əldə etdiyi təqdirdə sağalır. Eyni zamanda, ağır və ya uzunmüddətli distresi olan insanlar daha çox dəstək tələb edir. Siz nə edə bilərsiniz:

- » Onları tək qoymamağa çalışın.
- » Reaksiyaları keçənə və ya başqalarından yardım alana kimi onları təhlükəsizlikdə saxlamağa çalışın.



KÖMƏKÇİ TÖVSIYYƏLƏR:

Bu simulyasiya tapşırığında, bəzi çox distresli "zərərçəkən insanlar" yardım göstərən şəxslər tərəfindən tək qoyula bilər. Distresli vəziyyətdə olan insanı tək qoymamağın vacibliyini vurğulamaq üçün tapşırıq zamanı iştirakçının hiss etdiklərinə istinad edə bilərsiniz.

Dinlə (30 dəqiqə)

Təlimin məqsədi

Sessiyanın sonunda iştirakçılar:

- » Dinlə fəaliyyət prinsipinin əsas elementlərini təsvir edə bilməli;
- » Distresdə olan uşaq və yeniyetmələrə deyiləcək və ediləcək (deyilməyəcək və edilməyəcək) dəstəkləyici vasitələri bilməli, sözlər və bədən dilindən xəbərdar olmalı;
- » Distresdə olan birini sakitləşdirməyin yollarını bilməlidir.

Materiallar

- » Ünsiyyət çalışması təlimatları ("Əlavə 5"-ə baxın)
- » Yaxşı ünsiyyət paylanma materialları ("Əlavə 6"-ya baxın)

Aşağıdakı slaydı göstərərək "Dinlə" prinsipini təqdim edin.

Dinlə		<ul style="list-style-type: none">• Dəstəyə ehtiyacı olan insanlarla əlaqə qurun.• İnsanların ehtiyacları və narahatlığı haqqında soruşun.• İnsanları dinləyin və rahat hiss etmələrinə kömək edin.
--------------	--	---

Rol oyunu



Dinləməni nümayiş etdirmək və təcrübədən keçirmək üçün rol oyununa başlayacağınızı izah edin.

Rol Oyunu: Dinlə (3 dəqiqə)


Bir iştirakçını könüllü olaraq sizinlə birgə rol oynaması üçün dəvət edin. İzah edin ki, siz yardım göstərən şəxs rolunu oynayacaqsınız, könüllü isə qaçqın qrupundakı (keys ssenari 2-dən) məyus, qorxmuş və ağlayanlar arasında olan insan olacaq. İştirakçılara onlara DİNLƏmə ilə yaxınlaşacağınızı və İPY göstərəcəyinizi izah edin.

! KÖMƏKÇİ TÖVSIYYƏLƏR:




Könüllüyə 3 dəqiqə çəkəcək rol oyununda öz rolunda qalmasını və sizin deyəcəyiniz və edəcəyiniz şeylərə real olaraq (müsbət və ya mənfə) cavab verməsini məsləhət görün. Özünü və könüllüyə rola girmək üçün bir neçə dəqiqə vaxt ayırın və sonra başlayın. Könüllü olaraq doğru salamlama, özünü təqdim etmə, danışma, hörmətlə rəftar etmə, şəxsin ehtiyac və narahatlığı haqqında soruşma kimi düzgün dinləmə və İPY prinsiplərini modelləşdirməyə çalışın.

Rol oyunu müzakirəsi (5 dəqiqə)

Rol oyununa uyğun olaraq, könüllüdən təcrübənin onlar üçün necə olduğunu və zərərçəkən şəxs olaraq necə hiss etdiyini soruşun. Sizin bir yardım göstərən şəxs olaraq nəyi yaxşı etdiyinizi və nəyin daha yaxşı edilə biləcəyini soruşun. Qrupdan qısa rəy alın (nə yaxşı oldu və sonra nə daha yaxşı ola bilərdi). Yaxşı dinləmə və İPY prinsiplərini eləcə də etdiyiniz səhvləri nümayiş etdirmək üçün dediyiniz və etdiyiniz şeyləri nəzərdən keçirin. Növbəti slayddakı məlumatla yekunlaşdırın.



Dinlə

Əlaqəyə girin.	<ul style="list-style-type: none">Hörmətlə yanaşın.Özünü və təşkilatı təqdim edin.Onlara kömək etməyi, təhlükəsiz/sakit yer tapmağı təklif edin.Rahat hiss etmələrinə kömək edin (su, yorğan)Onların təhlükəsizliyini qorumağa çalışın.	
Ehtiyac və narahatlıq haqqında soruşun.	<ul style="list-style-type: none">Baxmayaraq ki, bəzi ehtiyaclar aşkar görünür, yəni də bu haqqında soruşun.İnsanların prioritetlərini tapmağa çalışın- onlar üçün nə önəmlidir?	
Dinləyin və rahat hiss etmələri üçün insanlara kömək edin.	<ul style="list-style-type: none">Şəxsə yaxın olun.Danışmaqları üçün təzyiq göstərməyin.Danışmaq istədikləri təqdirdə dinləyin.Distreslidirlərsə, rahat hiss etmələrinə kömək edin və yalnız olmadıqlarına əmin olun.	

Qorxmuş və inamsız hiss edən zərərçəkən şəxsə kömək etmək məqsədi ilə sizinlə danışması üçün özünü və işlədiyiniz qurumu təqdim etməyinizin vacibliyini vurğulayın. Mədəniyyətlərinə uyğun şəkildə, eyni zamanda hər zaman insanlara hörmətlə yanaşın və onlara kömək təklif edin. Əgər kimsə məyusdursa, şərait uyğundursa, danışmaq üçün sakit məkan tapmaq faydalıdır.

Baxmayaraq ki, bəzi ehtiyaclar aşkar görünür, şəxsin ehtiyacları və narahatlığı haqqında soruşmaq hər zaman vacibdir. Bu yolla siz onların vəziyyətini daha yaxşı anlaya və şəxsi prioritetlərinin nələr olduğunu müəyyən etməyə kömək edə bilərsiniz.

Emosional dəstəklə təmin etmək və rahat hiss etmələrinə kömək etmək məqsədilə onlara yaxın olun və baş verənlər haqqında danışmaq istədikləri təqdirdə onları dinləyin. Lakin heç kimi hekayəsini danışmağa məcbur etməyin. Distreslidirlərsə, yalnız olmadıqlarına əmin olmağa çalışın.

İştirakçılardan distresli şəxslərin rahat hiss etmələrinə necə kömək edə biləcəkləri barədə soruşun. Qısa müzakirə aparın. Yəqin ki, müzakirədə iştirakçıların zərərçəkmiş şəxslərə öz mədəniyyəti çərçivəsində rahat hiss etmələrinə yardım göstərmə yolları vurğulanacaqdır. Aşağıdakı slayddakı məlumatla yekunlaşdırın.

Rahat hiss etməyə yardım edin




- Səsinizin tonunu incə və sakit tutun.
- Göz kontaktı qurun.
- Təhlükəsizlikdə olduqlarına və burada onlara yardım etmək üçün olduğunuza inandırın.
- Əgər kimsə “reallıqdan uzaqlaşmış” kimi hiss edərsə, ona aşağıda qeyd edilənlərlə əlaqə qurmağa kömək edin:
 - Özü (ayaqlarınızı yerdə hiss edin, əllərinizi dizlərinizə qoyun).
 - Ətrafı (ətrafınızdakıları qeyd edin).
 - Nəfəsi (Nəfəs almağa fokuslanın və yavaşca nəfəs alın).

Nümayiş: İnsanlara rahat hiss etməyə kömək etmək (3 dəqiqə)

Distresli insanları rahat hiss etdirməyə kömək etmək üçün istifadə edə biləcəyiniz bəzi üsulların olduğunu iştirakçılara izah edin. Slayddakı üsullardan necə istifadə edəcəyinizi iştirakçılara nümayiş etdirin. İncə, yumşaq səs tonu istifadə edərək, iştirakçılardan ayaqlarını yerə qoymağı, onları hiss etməyi və əllərini ayaqlarının üstünə qoymalarını istəyin. Nəfəs almağa fokuslanmalarını və yavaşca nəfəs almalarını bildirin. Daha sonra əllərini ehmalca ayaqlarının üstünə vurmalarını xahiş edin. Siz həmçinin onlardan ətrafdakı distres yaratmayan şeyləri (görə, eşidə və hiss edə biləcəkləri şeylər) hiss etmələrini və nəfəs almağa fokuslanmağı davam etmələrini istəyə bilərsiniz. Ən sonda, iştirakçılardan bu nümayişin onlara necə təsir etdiyini və hər hansısa suallarının olub-olmadığını soruşun.

Yaxşı ünsiyyət (15 dəqiqə)

Dinlə		<ul style="list-style-type: none">•Dəstəyə ehtiyacı olan şəxslə əlaqəyə girin.•İnsanların ehtiyac və narahatlığı ilə maraqlanın.•İnsanları dinləyin və rahat hiss etmələrinə kömək edin.
--------------	---	--

Bunlardan istifadə edərək şafqətlə dinləyin:

*Gözlər –bütün diqqətinizi şəxsə vermək
Qulaqlar – qayğıları diqqətlə dinləmək
Ürək – qayğı və hörmət göstərmək*

“Yaxşı ünsiyyət” dedikdə iştirakçıların nə başa düşdüklerini soruşun. Məsələn, məyus və ya distresli olanda nələr deyilsə və ya edilsə onlara kömək edə bilər? Qısa müzakirə (5 dəqiqə) və yaxşı ünsiyyət barədə fikir axınına icazə verin. İştirakçıların söz və bədən dili haqqında nə dediklərini və nələrin mədəniyyətlərinə uyğun olduğunu müəyyənləşdirin. İştirakçılara onlar üçün insanlar arasındakı uyğun məsafəni, göz təmasını və toxunmanı göstərmələrini xahiş edə bilərsiniz.

Ünsiyyət çalışması



7/16 Psychological Empowerment

The teacher's manual for teaching social workers

Rol oyunu: "Pis ünsiyyət" (5 dəqiqə)

"Əlavə 5"-dəki təlimatları dinləyici materialı olaraq rol oyununda təmin edin.

Bu çalışmanın məqsədi həm verbal, həm də qeyri-verbal ünsiyyətin vacibliyini göstərməkdir. İştirakçılardan ikili qrup yaratmağı istəyin. Bir nəfərin avtomobil qəzasına şahid olan şəxs rolu oynayacağını izah edin. O məyusdur və baş verənlər haqqında danışmaq istəyir.

Digəri isə yardım göstərən şəxsdir və "Əlavə 5"-dən vərəq qəbul edir.

Yardım göstərən şəxslərə zərərçəkənə təlimatı göstərməməsini bildirin. O təlimatları gizli tutmalıdır. İştirakçılara başlama və bitmə vaxtını elan edərək, rol oyunu üçün 3 dəqiqə vaxt verin.

Rol oyununun müzakirəsi (5 dəqiqə)

Qrupla təcrübənin müzakirəsini asanlaşdırmaq üçün zərərçəkən şəxsdən nəyin baş verdiyini və söhbət əsnasında nə hiss etdiyini soruşun. Çox güman ki, səhv edilənlər barədə danışacaq çox mövzu olacaq. Yardım göstərənlərdən əldə etdikləri təlimatları paylaşmalarını istəyin. Bu çalışma, ümumiyyətlə, canlı və əyləncəlidir, eləcə də, yardım göstərən şəxsin pis ünsiyyət qurduğu zaman qarşı tərəfə necə hiss etdirdiyini bilməsi faydalıdır.

TAM GÜNLÜK ORİYENTASIYA: YAXŞI ÜNSİYYƏT ÇALIŞMASI

(15 dəqiqə)



Daha sonra iştirakçıları “yaxşı” ünsiyyət çalışması üçün ikili qrup olmağa dəvət edin. Bir insan dinləyici/yardım göstərən şəxs, digəri isə son həftə ərzində baş verən çətin hadisə haqqında danışacaq şəxs kimi rol alacaq. O, bu mövzunu danışan zaman özünü rahat hiss edəcək. Dinləyici/yardım göstərən şəxs qarşılıqlı əlaqə zamanı yaxşı ünsiyyət bacarıqları nümayiş etdirəcək. Beş dəqiqə sonra vaxtın bitəcəyini və partnyorların yer dəyişəcəyini izah edin. Beş dəqiqə sonra bitirin. Partnyorlara bir-birinə rəy vermələrini istəyin (ünsiyyətdə olduğunuz müddətdə nə yaxşı oldu və nə daha yaxşı ola bilərdi).

Çalışmanın ardınca iştirakçıların fikirlərini və çalışmanın onlar üçün necə keçdiyini soruşun. Bir neçə iştirakçıya öz təcrübəsini və yaxşı ünsiyyət strategiyaları haqqında öyrəndiklərini bölüşməyə icazə verin.

Növbəti slayddakı məlumatlarla yekunlaşdırın və iştirakçılara yaxşı ünsiyyət dinləyici materiallarını (Bax: “Əlavə 6”) verin. Bu məlumatları *İlkin psixoloji yardım: işçilər üçün təlimat* bölmə 3.1-dən də əldə edə biləcəklərini bildirin.

Yaxşı ünsiyyət: Deyiləcəklər və ediləcəklər



- Danışmaq və xarici müdaxiləni minimuma endirmək üçün sakit məkan tapmağa çalışın.
Şəxsin yanında qalın, lakin yaşına, cinsinə və mədəniyyətinə uyğun məsafə saxlayın.
- Dinlədiyinizi ona bildirin, məsələn: başınızı yelləyin və ya "hmmmm ..." deyin.
Səbirlə və sakit olun.
- Hal-hazırkı məlumatlarla təmin edin.
- Bildikləriniz və bilmədikləriniz barədə dürüst olun. "Xeyr bilmirəm, amma bunu sizin üçün öyrənməyə çalışacağam."
- Məlumatı şəxsin başa düşəcəyi şəkildə sadə formada verin.
- Necə hiss etdiklərini və sizinlə bölüşdükleri itkiləri (ev itkisi və ya sevdiyi şəxsi itirmək kimi) və ya vacib hadisələri anlamağa çalışın. "Mən çox məyusam..."
- Şəxsiliyə hörmətlə yanaşın. Şəxsin hekayəsini, xüsusilə, çox şəxsi məlumatları bölüşürsə, konfidensial saxlayın.
- Şəxsin güclü tərəflərini və özlərinə necə kömək etdiklərini müəyyən etməyə çalışın.

Psychological First Aid

Psychological First Aid: A Manual for Assisting Affected Individuals

Yaxşı ünsiyyət: Deyilməyəcəklər və edilməyəcəklər

- Heç kimə hekayəsini danışması üçün təzyiq göstərməyin.
- Hekayəni bölməyin və tələsdirməyin.
- Şəxsin vəziyyəti barədə fikrinizi bildirməyin, sadəcə dinləyin.
- Uyğun olduğuna əmin deyilsinizsə, toxunmayın.
Etdikləri, etmədikləri, hiss etdikləri barədə mühakimə etməyin. "Belə hiss etməməlisiniz" və ya "xilas olduğunuz üçün xoşbəxt olmalısınız" kimi fikirlər deməyin.
- Bilmədiyiniz şeyləri uydurməyin. Texniki terminlərdən çox istifadə etməyin.
- Başqasının hekayəsini onlara danışmayın.
- Öz sıxıntılarınız haqqında danışmayın.
- Yalan vədlər və təminatlar verməyin.
- Şəxsin bütün problemlərini həll etməli olduğunuzu düşünməyin və buna müvafiq davranmayın.
- Şəxsin güclü tərəflərini və özünəqulluq bacarığını ələndən almayın.

Psychological First Aid

Psychological First Aid: A Manual for Assisting Affected Individuals

Əlaqələndir (15 dəqiqə)


Təlimin məqsədi

Sessiyanın sonunda iştirakçılar:


- » "ƏLAQƏLƏNDİR" fəaliyyət prinsipinin əsas elementlərini təsvir edə bilməli;
- » Öz şəxsi öhdəsindən gəlmə strategiyaları ilə insanlara problemlərinin öhdəsindən gəlməyə kömək edə bilməli;
- » İnsanları məlumatlandıran əsas tövsiyələri və əlaqələri bilməli;
- » -- İnsanları sosial dəstək və mövcud xidmətlərlə əlaqələndirməyin vacibliyini bilməlidirlər. ---

Aşağıdakı slaydlardakı məlumatlardan istifadə edərək “Əlaqələndir” fəaliyyət prinsipinə ümumi baxış keçirin:

Link



- Help people address basic needs and access services
- Help people cope with problems
- Give information
- Connect people with loved ones and social support



insanlara özlərini ələ almaqlarına və vəziyyətlərinə nəzarəti bərpa etmələrinə kömək edin.

© 2010 International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

İştirakçılara yardım göstərən şəxsin rolunun insanların bütün problemlərini həll etmək deyil, onlara öz ehtiyaclarını həll etmələrində kömək etmək olduğunu bildirin. Onları məlumat, xidmət və sosial dəstəklə əlaqələndirmək, vəziyyətlərinə nəzarəti yenidən əldə etmələrinə kömək edəcəkdir.



Əlaqələndir –
əsas ehtiyaclar



- Hansı ehtiyaclar üçün sorğu vardır?
- Hansı xidmətlər mövcuddur?
- Həssas və ya təklənmiş insanların ehtiyaclarını nəzərdən qaçırmayın.
- Bunu edəcəyinizə söz verirsinizsə, izləyin.

© 2010 International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

Təsirə məruz qalan insanların böhran vəziyyətindən asılı olaraq bir çox mühüm ehtiyacları ola bilər. Yemək, su və ya yorğan kimi əsas əşyaları təklif etmək iqtidarında ola bilərsiniz və ya onları bu xidmətləri göstərən digər şəxslərlə əlaqələndirə bilərsiniz. Əsas ehtiyaclarını ödəmək üçün xüsusi yardıma ehtiyacı olan insanları yadınızda saxlamağı unutmayın.



Əlaqələndir – insanlara problemlərinin öhdəsindən gəlməsinə kömək edin.



Distresli insanlar hiss edə bilirlər...

- Təcili ehtiyaclarını prioritetləşdirməyə kömək edin (öncə nəyi etməli).
- Həyatlarındakı dəstəkləri müəyyənləşdirmələrinə kömək edin.
- Ehtiyaclarını necə qarşılıyaçaqları barədə praktik tövsiyələr verin (Məsələn, qida yardımına qeydiyyatdan keçmək)
- Keçmişdə necə problemin öhdəsindən gəldiklərini və özlərini daha yaxşı hiss etmələrinə kömək edən vasitələri xatırlamalarına kömək edin.

© 2010 Psychological First Aid

Psychological First Aid: A Manual for Assisting Distressed People

İnsanlara problemlərin öhdəsindən gəlməyə kömək edərkən unutmayın ki, hər kəsin keçmişdə çətinliklərlə mübarizə aparmaq üçün üsulları olmuşdur, lakin böhran vəziyyətlərində olan insanlar gərginliyə qapılmış ola bilirlər. Siz onlara təcili və təcili olmayan ehtiyaclarını ayırd etməkdə kömək edə bilərsiniz. Mövcud vəziyyətdə onlara kömək etmək üçün özlərinin ən yaxşı mübarizə strategiyalarından istifadə etmələrinə də cəsarətləndirin. Məsələn, dəstək ala biləcək insanları (dostlar və ailə) müəyyənləşdirmələrinə kömək edin və ya ehtiyaclarını necə qarşılıyaçaqları barədə praktik təkliflər verin.

İştirakçılardan bəzi müsbət və mənfi öhdəsindəngəlmə strategiyalarının adlarını çəkmələrini xahiş edin. Müsbət öhdəsindəngəlmə strategiyalarını aşağıdakı slaydla xülasə edin.

Müsbət öhdəsindəngəlmə strategiyaları (mədəniyyətə uyğunlaşdırın)

İnsanlara nəzarət hissini bərpa etmək üçün özlərinin təbii mübarizə mexanizmlərindən istifadə etmələrinə kömək edin:

- Kifayət qədər istirahət edin.
- Mümkün qədər müntəzəm olaraq yeyin və su için.
- Ailəniz və dostlarınızla söhbət edin və vaxt keçirin.
- Etibar etdiyiniz biri ilə problemlərinizi müzakirə edin.
- Rahatlayın: gəzin, oxuyun, dua edin, uşaqlarla oynayın.
- İdman edin.
- Alkoqoldan, narkotik maddələrdən, kofeindən və nikotindən çəkinin.
- Şəxsi gigiyena qaydalarına riayət edin.
- Başqalarına kömək etmək üçün etibarlı yollar tapın.

© 2010 Psychological First Aid

Psychological First Aid: A Manual for Assisting Distressed People

Böhran vəziyyətində olan insanların demək olar ki, hamısı məlumat istəyəcək və buna ehtiyac duyacaqlar! Buna baxmayaraq böhran hadisəsindən sonra dəqiq məlumat əldə etmək çətin ola bilər. Şayiələr ümumi ola bilər və inamsızlığa, qorxuya, qəzəbə səbəb ola bilər. Qrupa məlumat vermək şayiələri aradan qaldırmağa və hamının eyni mesajı almasına kömək edə bilər.

TAM GÜNLÜK ORİYENTASIYA: MƏLUMATVERİCİ ROL OYUNU

(10 dəqiqə)

Tam günlük oriyentasiya
Rol oyunu: Məlumat vermə

Qaçqın qrupuna necə məlumat verəcəyinizi göstərir. Bəziləri qorxulu, narahat, qeyri-müəyyən və hətta qəzəbli olur. Hamısı vəziyyətlə bağlı informasiya, həmçinin hansı köməyi gözləyə biləcəkləri barədə məlumat istəyə bilər.



Psychological First Aid Facilitator's manual for assisting IDP workers

Rol Oyunu (5 dəqiqə)

Könüllüləri məlumat verən rolu oynamağa dəvət edin. Zorakılıq və köçkün hadisələri ilə bağlı ssenaridə təsvir olunan qaçqın qrupuna məlumat verəcək yardım göstərən şəxs (lər) olmağı könüllülərdən xahiş edin. 5-6 iştirakçıdan isə qaçqın rolunda olmasını, qorxulu, kədərli, çaşqın və ya qəzəbli olmasını, vəziyyətlə bağlı alacaqları kömək barədə məlumat istəmək kimi fərqli rolları oynamalarını istəyin. İştirakçılara rolu real, lakin yardım göstərən şəxs (lər) üçün çox çətin etmələrini tövsiyə edin.


! KÖMƏKÇİ TÖVSIYYƏLƏR:


Məlumat verən yardım göstərən şəxs çətinlik çəkərsə, başqa bir iştirakçı yoldaşından kömək istəyə və ya rolu onun yerinə təhvil almasını xahiş edə bilər.

Müzakirə (5 dəqiqə)

Roldan sonra könüllülərdən təcrübənin onlar üçün necə keçdiyini, nələrin bəyənildiyini, sonra isə nələrin daha yaxşı ola biləcəyini soruşun. Sonra rol oynayan qaçqınlardan rəy istəyin və qalan iştirakçıları qısa şərh və təkliflərə qoşulmağa dəvət edin. Baxmayaraq ki, yardım göstərən şəxs verilmiş situasiya ilə bağlı bütün sualları cavablandırmaya bilər, bu rol aşağıdakı slaydda göstərilən məlumatverici tövsiyələri dəfələrlə vurğulayır.

Verilən məlumat üçün aşağıdakı slaydda təsvir edilən tövsiyələrə riayət edin:

 Əlaqələndir – məlumat vermə




- Kömək etmədən əvvəl dəqiq məlumat əldə edin.
- Əlaqədə qalın.
- İnsanların, xüsusilə həssas insanların, xidmətlərdən harada və necə yararlanacaqları barədə məlumatlı olduqlarından əmin olun.
- YALNIZ bildiklərinizi söyləyin - məlumat uydurmayın.
- Sadə və dəqiq mesajlar verin, mesajları tez-tez təkrarlayın.
- Şayiələri azaltmaq üçün qruplara eyni məlumatı verin.
- Verdiyiniz məlumatın mənbəyini və etibarlılığını izah edin.
- Onlara nə vaxt/harada yeniliklər barədə xəbər verəcəyinizi bildirin.


Psychological First Aid Facilitator's Manual for Supporting North workers

Məlumat vermək üçün bir qrupa yaxınlaşmadan əvvəl mümkün qədər dəqiq informasiya toplamağın vacibliyini vurğulayın. Zərərçəkmiş insanların yardım göstərən şəxs olaraq rolunuzu başa düşməsi üçün özünüzü aydın şəkildə təqdim edin və verdiyiniz məlumatın mənbəyini və məhdudiyyətlərini izah edin. Hal-hazırda əlinizdə olmayan məlumatları öyrənməyə çalışacağınızı təklif edərək zərərçəkmiş insanların nə zaman və haraya bu məlumatları öyrənmək üçün müraciət edə biləcəklərini bildirin. Lakin heç vaxt bilmədiyiniz məlumatları uydurmayın.

Mesajları sadə və dəqiq tutun və insanların məlumatları eşitdiyindən və başa düşdüyündən əmin olmaq üçün onları təkrarlayın. Həmçinin insanların, xüsusən də xüsusi yardıma ehtiyacı olan şəxslərin xidmətlərə harada və necə müraciət edə biləcəkləri barədə aydın şəkildə məlumatlandırıldığından əmin olun.

Son olaraq böhrandan sonra yaxşı sosial dəstəyə sahib olduqlarını hiss edən insanların normal dəstəklənmədiklərini düşünən şəxslərlə müqayisədə stresin öhdəsindən daha yaxşı gəldikləri göründü. İştirakçılara zərərçəkmiş şəxslərin sevdikləri və yaxınları ilə ünsiyyətdə olmasının və sosial dəstəyin vacibliyini vurğulayın.

 Əlaqələndir -



- **sosial dəstək**
- Sosial dəstək yaxşılaşmaq üçün çox vacibdir.
- Ailələri birlikdə və uşaqları qəyyumları ilə saxlayın.
- İnsanlara dostları və yaxınları ilə əlaqə qurmağa kömək edin.
- Dini dəstəyə giriş imkanı verin.
- Zərərçəkmiş insanlar bir-birlərinə kömək edə bilər - onları bir araya gətirin.
- İnsanların xidmətlərdən necə yararlanacaqlarını (xüsusilə həssas insanlar) bildiklərindən əmin olun.

Psychological First Aid Facilitator's Manual for Supporting North workers

Bəzi hallarda insanlar ailələrindən, uşaqlar isə qəyyumlarından ayrı qala bilərlər. İştirakçılara qəyyumun müşayiət etmədiyi uşaqların və yeniyetmələrin təhlükəsizliyi üçün onların etibarlı bir uşaq müdafiə təşkilatı ilə əlaqələndirilməsinin və qəyyumlarının axtarışına kömək etməyin vacib olduğunu vurğulayın.

Beləcə, ailə axtarış və yenidən birləşmə təşkilatları ayrılmış ailə üzvlərinin yenidən birləşməsinə kömək edə bilər.

Yardımları sonlandırma

Bu sessiyanı İPY-nin fəaliyyət prinsipləri ilə yekunlaşdırmaq üçün iştirakçılara aşağıdakı slayddakı məlumatlardan istifadə edərək yardımlarını necə bitirəcəklərini izah edin:

Yardımları sonlandırma

- Şəxsin ehtiyaclarını və öz ehtiyaclarınızı ən yaxşı şəkildə düşünün.
- Gedəcəyinizi izah edin və mümkünə kömək edə biləcək başqa birinə təqdim edin.
- Onları xidmətlər ilə əlaqələndirmisənizsə, əlaqə məlumatlarına sahib olduğunuzdan və nələrə gözləyəcəklərini bildiklərinizdən əmin olun.
- Yaşadığınız təcrübədən asılı olmayaraq, yaxşı bir şəkildə vidalaşın, onlara yaxşılıq diləyin.



© 2010 International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

Yardım göstərən şəxsin yardımı nə vaxt bitirəcəyinə dair ən doğru qərarından istifadə etməsinin vacibliyini izah edin. Yardım etdiyiniz şəxs sıxıntı keçirməyə davam edərsə, tək qalmadığından əmin olmaq üçün onları başqa bir yardım göstərən şəxs və ya ailə üzvləri ilə əlaqələndirməyə və lazım olduqda daha ixtisaslı bir dəstəklə əlaqə qurmağa çalışın.

İştirakçılara indiyə qədər öyrəndiklərini nəzərdən keçirmək və sual vermək üçün bir neçə dəqiqəlik vaxt ayırın.

İPY icmalı

- indiyə qədər nə öyrəndiniz?
- Sizi nə çəşdirir?
- Razılaşmadığınız nəşə varmı?
- İPY göstərə biləcəyinizə inamınız varmı?



© 2010 International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

15 dəqiqəlik bir fasilə olacağını və geri qayıtdıqda iştirakçıların keys ssenarilər vasitəsilə rol oyunu oynamaqla nə öyrəndiklərini təcrübə edəcəklərini izah edin.

Fasilə (15 dəqiqə)

HİSSƏ III MODULLARI: İPY-NİN ROL OYUNLARI, XÜLASƏ, ÖZÜNƏQULLUQ, KOMANDAYA QAYĞI VƏ QIYMƏTLƏNDİRMƏ

Keys ssenari rol oyunu (40 dəqiqə)

Təlimin məqsədi

Sessiyanın sonunda, iştirakçılar:

- » Hazırlaş...Bax, Dinlə və Əlaqələndir prinsiplərinin keys ssenarilərə necə tətbiq ediləcəyini nümayiş etdirə bilməli;
- » Müxtəlif böhran vəziyyətlərində fərdlərlə yaxşı ünsiyyət nümayiş etdirə bilməlidir.

Materiallar

- » Keys ssenariləri və təlimatları təsvir edən paylanma materialları (Bax: "Əlavə 4")
- » Qəyyumların uşaqlara kömək edə biləcəkləri hallar üçün paylanma materialları (Bax: "Əlavə 7")



İştirakçılardan keys ssenarilərə görə üç qrupa yenidən ayrılmasını xahiş edin (Bax: "Əlavə 4"). Qruplara keys ssenari təlimatlarının altındakı təsvir olunan rolları müzakirə edərək hazırlaşmağa 5 dəqiqə vaxt verin. Rolların 5 dəqiqədən çox olmamalı olduğunu izah edin. İştirakçılara xatırladın:

- » Fəaliyyət prinsiplərini nəzərdə saxlamaq: Hazırlaş, bax, dinlə və əlaqələndir.
- » Rol oyunu ərzində rollarda qalmaq və gülməməyə çalışmaq.
- » Rol oyunu əsnasında çətinlik çəkdiklərini hiss etsələr, başqa bir iştirakçıdan rolu təhvil almasını xahiş etmək (mümkünsə öz qruplarından birini).

Rol təlimatlarının rol oyununda əsas personajlara yol göstərdiyini izah edin. Eyni zamanda, hər qrup ssenarisinə necə yanaşmaq istədiyinə qərar verməkdə sərbəstdir, məsələn: rol oyununda kimlərin oynayacağını, yardım göstərən neçə nəfər şəxsə ehtiyac olacağını və s. özləri qərar verə bilirlər.

Hər qrupdan növbə ilə rol oynamasını istəyin. Onlar əvvəlcə digər iştirakçılara öz ssenarilərinin və rol oynadıqları səhnənin əsas təsvirini verə bilirlər.



KÖMƏKÇİ TÖVSIYƏLƏR:

Hər bir qrupun rol oynaması üçün maksimum 5 dəqiqə, rolları ilə əlaqədar sual və müzakirələr üçün isə ən azı 5 dəqiqə vaxt ayırmaq üçün vaxtı diqqətlə idarə edin. Hər bir qrupa rəy bildirməyi rahatlaşdırmaq üçün əvvəlcə roldakı yardım göstərən şəxslərdən nələri bəyəndiklərini, sonra isə nələrin daha yaxşı edilə biləcəyini soruşun. Sonra zərərçəkmiş insanlardan eyni şəkildə rəy alın və iştirakçı qrupa qısa şərh və suallar verməyə icazə verin.

Hər bir ssenaridəki əsas öyrənmə nöqtələrini yenidən nəzərdən keçirmək üçün aşağıdakı slaydlardakı məlumatlardan istifadə edə bilərsiniz.

Keys ssenari 1: Rol oyunu

1. Rol oyunu təlim mövzuları: Təbii fəlakətlər (distresli qadın)

- Özünüzü təqdim edin (adınız və işlədiyiniz təşkilatın adı).
- Zərərçəkmiş qadından adını və köməyə ehtiyacı olub-olmamasını soruşun.
- Dağıntılardan uzaq olmaq üçün onu daha etibarlı bir yerə apararaq zərərdən qoruyun.
- İmkan daxilində ona bir qədər rahatlıqverici vasitələr (Məsələn, su) təklif edin.
- Dinləyin və danışmağa məcbur etmədən onun yanında qalın.
- Ehtiyaclarını və qayğılarını soruşun və sakit hiss etməsinə kömək edin.
- Onun münasib şəkildə hərəkət edə biləcəyi yollar düşünün (Məsələn, təhlükəsizlikdə qalmaq) və yaxşı öhdəsindəngəlmə strategiyalarına təşviq edin.
- Həmkarlarını itirməklə bağlı narahatlığını qəbul edin.
- Yaxınları və ya digər dəstək vasitələri ilə əlaqə saxlaması üçün kömək edin.

Yuxarıdakı slaydda olan təlim mövzularına əlavə olaraq, bu rol oyununda yardım göstərən şəxsin təhlükəsizlikdə olduğuna əmin olmağın vacibliyini iştirakçılar üçün vurğulayın.

Keys ssenari 2: Rol oyunu

2. Rol oyun təlim mövzuları: Zorakılıq və yerdəyişmə(köçmə) (qəyyumun müşayiət etmədiyi uşaq)

- Qaçqınlar qrupundakı qəyyumun müşayiət etmədiyi uşağa xüsusi diqqətə ehtiyacı olan biri kimi baxın.
- Uşaqla göz təması quraraq danışın.
- Uşağın anlaya biləcəyi sözlərdən istifadə edərək onunla sakit və mehriban danışın.
- Uşağın ailəsi haqqında, məsələn, bacısının adı və s. məlumatları öyrənin.
- Ailəsi tapılana qədər uşağın qalması üçün etibarlı bir yer təşkil edə bilən güvənli bir ailə axtarış təşkilatı müəyyənləşdirdiyiniz müddət ərzində uşağın yanında qalın.

Bu və bütün rol oyunlarında yardım göstərən şəxslər ad və aid olduqları qurum ilə özlərini tanıtməğın ən yaxşı yollarını nümayiş etdirə və şəxsə bəzi rahatlıqverici vasitələr (Məsələn, su) təklif edə bilərlər. Bu rolda yardım göstərən şəxsin yuxarıdakı slayddakı təlim mövzularına əsasən qəyyumun müşayiət etmədiyi uşağa yaxınlaşması və kömək etməsi də vacibdir.

Keys ssenari 3: Rol oyunu

3. Rol oyunu təlim mövzuları: Qəza (qəyyum və uşaq)

- Özünüzün və başqalarının təhlükəsizliyinin qeydinə qalın, ciddi xəsarətlər üçün baxış keçirin.
- Yaralı kişi üçün təcili tibbi yardım çağırın.
- Zərərçəkmiş insanları əlavə zərərdən qoruyun (Məsələn, qadın və uşağı tıxacdan uzaqlaşdırın, yaralı kişinin yerindən tərpənməsinin qarşısını alın).
- Özünüzü təqdim edin, qadın və uşağa uyğun olaraq hörmətlə danışın.
- Qadının sakitləşməsinə kömək edin.
- Qadının problemləri prioritetləşdirməsinə və övladına qayğı göstərməsinə kömək edin.
- Yoldaşına göstəriləcək xidmətlər (Məsələn, xəstəxana adı) ilə əlaqədar məlumatı çatdırın və ya ona ailəsini xəstəxanada müşayiət etməsində kömək edin.
- Dəstək üçün qadına yaxınları ilə əlaqə qurmağa kömək edin.

Təcili tibbi yardımla əlaqəli olan bu rola hazırlaşmaq üçün az vaxt verilir. Buna baxmayaraq yardım göstərən şəxslərin ətrafdakıların, zərərçəkmiş şəxslərin və eləcə də özlərinin təhlükəsizliyini yoxlamaq məqsədilə qəza yerlərinə sürətli baxış keçirmək üçün zaman ayırmaları vacibdir. Yardım göstərən şəxslər ssenaridə iştirak edən müxtəlif insanlara yardım göstərə bilirlər (Məsələn, biri yaralı kişi, digəri isə onun yoldaşına və uşağına kömək edə bilər). Həyatı xilasedici tədbirlər istənilən böhran vəziyyətində prioritetdir və bu səbəbdən yaralı kişi üçün lazımi səviyyədə kömək göstərilməsi vacibdir. Eyni zamanda ətrafdakı kəndlilərdən bəziləri kömək edə bilər (Məsələn, təcili yardım çağıraraq), bəziləri isə öz müdaxiləsi ilə maneə yaradaraq əksinə daha çox yaralanmaya səbəb ola bilərlər (Məsələn, yaralı kişini hərəkətə gətirməklə). Həyat yoldaşına qızına qulluq etmək üçün oynadığı rolda necə yardım edəcəyinə dair əlavə məlumat üçün iştirakçılara "Qəyyumların uşaqlara kömək edə biləcəkləri vasitələr" paylanma materialını verin (Bax "Əlavə 7").

İştirakçıları "Fəsil 5"-ə yönləndirin: ilkin psixoloji yardımdan öyrəndiklərinizi tətbiq edin: *Sahə işçilərinin keys ssenarilərdəki öyrədici nüansları evdə nəzərdən keçirə bilmələri üçün təlimat.*

Yerli mədəni mühitə uyğunlaşma (10 dəqiqə)

İştirakçıları üç qrupa ayırın və hər bir qrupa aşağıdakı slayddakı suallardan birini təyin edin:

Tam günlük oriyentasiya

Çalışma: İPY-NİN FƏALİYYƏT PRİNSİPLƏRİNİN YERLİ MƏDƏNİ MÜHİTƏ UYĞUNLAŞDIRILMASI

- 1-ci qrup: Bax
- Yerli mədəniyyətdə insanlar sıxıntı içində olduqda necə reaksiya verir, davranır və ya buna necə qarşılıq verirlər? Bu sıxıntı əlamətləri olan insanlara kömək etmək üçün nə edə bilərsiniz?
- 2-ci qrup: DİNLƏ
- Yerli mədəniyyətdə insanlar dinlədiklərini göstərmək üçün nə edirlər? İnsanları sakitləşdirmək üçün necə kömək edə bilərsiniz?
- 3-cü qrup: Əlaqələndir
- Yerli mədəniyyətdə fərdlərin emosional dəstək almaq istədikləri insanlar kimlərdir? Bu dəstəyi almaq üçün başqalarına necə yaxınlaşırlar? Dəstəkləndiklərini necə bilirlər?

İştirakçıları 5 dəqiqədən sonra yenidən bir yerə gətirin və hər qrupu qısaca təqdim edin. Hər bir təqdimatdan sonra müzakirəyə və fikir axınına icazə verin. Qaldırılacaq məsələlər insanlara yaşlarına və sosial vəziyyətlərinə görə necə müraciət edilməsini; yaşına, mədəniyyətinə və cinsinə uyğun olaraq hər birinə yanaşmaq haqqında adətləri; insanların emosional dəstəyi axtarma və alma üsullarını əhatə edir. Bu sessiya yardım göstərən şəxslərin yerli mədəni mühitə uyğun nəyi söyləməli və etməli olduqları (eyni zamanda nəyi söyləməməli və etməməli olduqları) ilə bağlı rol oyunu təcrübələrini ümumiləşdirmək üçün istifadə edilə bilər.

Xüsusi diqqətə ehtiyacı olan insanlar (20 dəqiqə)

• Çalışma: Böhran vəziyyətində olan həssas qruplar

- Sizə verilən şəxsin təsvirini oxuyun.
- Bir sırada durun.
- İfadə oxunduqda, təsvirinizdəki şəxsin mövqeyini nəzərə alın.
- İfadə ilə razısınızsa, irəli addımlayın.
- Razi deyilsinizsə, olduğunuz yerdə qalın.



Xüsusi diqqətə ehtiyacı olan əvvəllər adı çəkilən insanları iştirakçılara xatırladın. Buraya 1) uşaqlar və yeniyetmələr, 2) sağlamlıq imkanları məhdud olanlar və 3) ayrı-seçkiliyə və ya zorakılığa məruz qalma riski olan insanlar daxildir.

İndi yaralı bir insanın böhran vəziyyəti ilə necə qarşılaşa biləcəyinə dair bir çalışma edəcəyimizi bildirin. İştirakçılardan bir sırada dayanmağı xahiş edin. Hər bir iştirakçıya yaralı bir şəxsin təsvirini verin.

Bir ifadə oxuyacağımızı qeyd edin. Fikirlə razılan iştirakçılar (sahib olduqları həssas şəxsin təsvirinə görə) bir addım irəliləməlidirlər. İfadə ilə razılanmayanlar isə olduqları yerdə qalmalıdırlar. Hər ifadəni növbə ilə oxuyun. Müəyyən ifadələrə əsasən həssas

insanlar başqaları irəlilədikcə "geridə qalacaqlar".

Həssas insanların təsvirlərini və ifadələrini ucadan oxumaq üçün "Əlavə 8"-ə baxın. Təsvirləri və ifadələri lazım olduqda oriyentasiya iştirakçılarının kontekstinə görə uyğunlaşdırın.

Sonlandırmaq üçün iştirakçılardan çalışma barədə qısaca düşünmələrini xahiş edin. Aşağıdakı slaydlarla yekunlaşdırın.

Uşaqlar və yeniyetmələr üçün risklər



- Böhran vəziyyətində uşaqlar günlük qrafiklərini, mühitlərini və onları təhlükəsiz hiss etdirən insanları itirirlər.
- Təməl ehtiyacları ödəyə və ya özlərini qoruya bilmirlər.
- Ayrı qalmış uşaqlar xüsusi narahatlıq keçirirlər.
- İnsan alveri, cinsi istismar, silahlı qüvvələrə cəlb olunma riskinə məruz qalırlar.
- Qız uşaqları sui-istifadə, istismar, alçaldılma kimi xüsusi risk altında olurlar.

Uşaqlar və yeniyetmələr, xüsusilə tək və ya qəyyumlarından ayrı qalan qız uşaqları xüsusi risk altında olurlar. Onların nəinki günlük qrafikləri və ətraf mühitləri dağılır, hətta istismar və ya insan alverinə məruz qalma ehtimalları da yaranır.

Uşaqlar və yeniyetmələr üçün edə biləcəkləriniz...

- Onları sevdikləriylə birlikdə saxlayın.
 - Qəyyumları onları müşayiət etmədikdə, etibarlı bir uşaq qoruma şəbəkəsi/agentliyi ilə əlaqələndirin və ya yaxınlarını tapmağa çalışın.
 - Onları nəzarətsiz qoymayın.
- Təhlükəsizliyi təmin edin.
 - Dəhşətli səhnələrdən, yaralanan insanlardan, dağıntıdan, üzücü əhvalatlardan, mediadan qoruyun.
- Dinləyin, danışın və oynayın.
 - Sakit olun, yumşaq danışın. Uyğun göz teması qurun və başa düşə biləcəkləri sadə dildə danışın;
 - Vəziyyət barədə fikirlərini dinləyin.
- Onların güclü tərəflərinin olduğunu da unutmayın.

Yardım göstərən şəxslər uşaqları və yeniyetmələri sevdikləri ilə birlikdə saxlamağa çalışmalı (və ya qəyyumları tərəfindən müşayiət edilmədikləri təqdirdə etibarlı bir uşaq müdafiəsi təşkilatı ilə əlaqələndirməlidirlər), təhlükəsizliklərini təmin etməli və yaşlarına uyğun şəkildə onları dinləməli, danışmalı və oynamağıdır. Unutmayın ki, onların da güclü tərəfləri vardır! İştirakçılara paylanma materialı təqdim edin: "Qəyyumların uşaqlara kömək edə biləcəkləri hallar" (Bax: "Əlavə 7"). İştirakçılara göstərin ki, bu məlumatlara İlkin Psixoloji Yardım: *Saha işçiləri* üçün *təlimatın* 3.5-ci bölməsində də baxmaq olar.

• Xroniki xəstəliyi və ya

əlilliyi olan şəxslər

Böhranlar bir çox sağlamlıq vəziyyətini pisləşdirə bilər (fiziki və psixi xəstəliklər)

- Onlara aşağıda sadalanan üsullarla kömək edin:
 - Təhlükəsiz yerə aparın.
 - Təməl ehtiyaclarını ödəməyə kömək edin.
 - Tibbi yardım və dərman əldə etməyə yardım edin.
 - Qoruma və ya digər dəstək agentliyi ilə əlaqə qurmağa kömək edin.
 - Mövcud xidmətlər haqqında məlumat əldə etməyə yardım edin.



IPY icmalı (10 dəqiqə)

Facilitator's manual for connecting with workers

Böhran hadisələri bir çox sağlamlıq vəziyyətlərini pisləşdirə bilər. Xroniki sağlamlıq vəziyyəti və ya əlilliyi olan insanların etibarlı bir yerə çatmasını, əsas ehtiyaclarını ödəməsini, tibbi yardım və dərmanlardan istifadə etməsini, bir qoruma təşkilatı ilə əlaqələndirilməsini və mövcud xidmətlər haqqında məlumat əldə etməsini təmin edin.

Ayrı-seçkiliyə və ya zorakılığa məruz qalma riski olan insanlar

- Onlar....
 - Əsas xidmətlər göstərildikdə kənar qala bilərlər.
 - Yardım və hara gedəcəkləri barədə qərarlardan xəbərsiz ola bilərlər.
 - Zorakılığa məruz qalma riski ilə üzləşə bilərlər.
- Onlara kömək edin....
 - Qalmaq üçün etibarlı yerlər tapmaqda
 - Sevdikləri və etibar etdikləri insanlarla əlaqə qurmaqda
 - Mövcud xidmətlər haqqında məlumata sahib olmaqda və ya xidmətlərlə birbaşa əlaqələndirilməyə



IPY icmalı (10 dəqiqə)

Facilitator's manual for connecting with workers

Qadınlar və ya müəyyən etnik və ya dini qruplardan olan insanlar kimi ayrı-seçkiliyə və ya zorakılığa məruz qalma riski olan insanlar, əsas xidmətlərdən, yardımdan və onların gələcəyi barədə verilən qərarlardan kənar qala bilərlər. Onlar həmçinin zorakılığa məruz qala bilərlər. Yardım göstərən şəxslər zərərçəkən şəxslərin qalmaq üçün təhlükəsiz yer tapmasını, yaxınları və etibarlı insanlarla əlaqə qurmasını, xidmətlər haqqında məlumat əldə etməsini və ya birbaşa xidmətlər ilə əlaqələndirmələrini təmin edə bilərlər.

İPY icmalı (10 dəqiqə)

Təlimin məqsədi:

Sessiyanın sonunda, iştirakçılar:

- » İPY-nin prinsiplərinin təsviri zamanı özlərinə güvənməli;
- » İPY-ni təqdim edən və yazan zaman etik təlimatları təsvir edə bilməlidir.

Oriyentasiya yolu ilə göstərildiyi kimi İPY-nin bir xülasəsi olaraq, iştirakçılardan İPY-ni tətbiq edərkən nələri vacib etik məsələ hesab etdiklərini soruşun. Qısa bir müzakirəyə icazə verin (5 dəqiqə) və sonra aşağıda verilən slayddakı məlumatlarla ümumiləşdirin:

Xülasə: Etik Təlimatlar

<p><u>Olar</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Dürüst və etibarlı olun• Bir şəxsin qərar vermək hüququna hörmət edin.• Öz qərarlərinizdən xəbərdar olun və bunu kənara qoyun.• İnsanlara hal-hazırda yardımdan imtina etsələr də, gələcəkdə istəsələr yardımdan yararlanma biləcəklərini açıq şəkildə bildirin.• Şəxsiyyətə hörmət edin və bir şəxsin hekayəsini konfidensial saxlayın.• İnsanın mədəniyyətinə, yaşına və cinsinə uyğun şəkildə davranın.•	<p><u>Olmaz</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Yardım göstərən şəxs olaraq münasibətinizdən sui-istifadə etməyin.• Şəxsdən sizə kömək etməsi üçün pul və ya yaxşılıq istəməyin.• Yalan vədlər və ya yalan məlumat verməyin.• Bacarıqlarınızı şişirtməyin.• İnsanları köməyə məcbur etməyin, araya girməyin və öna çıxmağa çalışmayın.• İnsanlara hekayələrini danışmaqları üçün təzyiqlik göstərməyin.• Bir şəxsin hekayəsini başqaları ilə bölüşməyin.• Şəxsi mühakimə etməyin.
---	---

Zəhmət olmasa, etik cəhətdən uyğun olan və ya olmayan davranışların xülasəsi üçün "Əlavə 1"-dəki İPY-nin cib təlimatına baxın.

TAM GÜNLÜK ORİYENTASIYA: SON SİMULYASIYA

VƏ MÜZAKİRƏ (15 dəqiqə)



İştirakçılara simulyasiya çalışmasını oriyentasiyanın başlanğıcından etibarən təkrar edəcəyimizi, lakin indi İPY-nin fəaliyyət prinsiplərinin tətbiqində qazandığımız bütün biliklərdən istifadə edəcəyimizi izah edin. İştirakçıları iki qrupa ayırın və hər birinə paylanma materialındakı təlimatlar dəstini verin. İştirakçıların əvvəlki simulyasiyadakı rollarını dəyişdirməsini istəyə bilərsiniz – yardım göstərən şəxslər indi zərərçəkmiş insanlar, zərərçəkmiş insanlar isə yardım göstərən şəxslər olacaqlar. İlk böhran simulyasiyasındakı göstərişlərə riayət edin, iştirakçılara ssenari boyunca rollarında qalmağı xatırladın.

Yekunlaşdırmaq üçün iştirakçılardan soruşun: “Budəfəki təcrübə sizin üçün necə keçdi? Nəyi yaxşı etdilər, və nəyi daha yaxşı edə bilərdilər?” (Aşağıdakı slayda baxın.).

Son İPY simulyasiyası: Müzakirə



- Bu situasiyaya cavab verən yardım göstərən şəxs necə idi?
 - Yardım göstərən şəxs olaraq nəyi yaxşı etdiniz? Faydalı olduğunuzu hiss etdinizmi?
 - Yardım göstərən (lər) olaraq nəyi daha yaxşı edə bilərdiniz?
-
- Fəlakətdən zərərçəkən şəxs olmaq sizə necə təsir etdi?
 - Yardım göstərən şəxs tərəfindən dəstəkləndiyinizi və ya sizə kömək edildiyini necə hiss etdiniz?
 - Yardım göstərən şəxslərin hansı fəaliyyəti sizin üçün faydasız oldu? Nəyi daha yaxşı edə bilərdi?

Psychological First Aid Facilitator's manual for assisting first responders

Aşağıdakı slaydı göstərərək İPY-nin fəaliyyət prinsiplərini ümumiləşdirin.

Aşağıdakıların hamısını etdinizmi?	
Hazırlaş	<ul style="list-style-type: none">• Böhran hadisəsi haqqında öyrənmək.• Mövcud xidmətlər və dəstəklər haqqında öyrənmək.• Təhlükəsizlik məsələləri haqqında öyrənmək.
Bax	 <ul style="list-style-type: none">• Təhlükəsizliyə riayət edin.• Aşkar, təcili, təməl ehtiyacları olan insanlara diqqət yetirin.• Ağır distres reaksiyaları olan insanlara diqqət yetirin.
Dinlə	 <ul style="list-style-type: none">• Dəstəyə ehtiyacı ola biləcək insanlarla əlaqə qurun.• insanların ehtiyacları və qayğıları barədə maraqlanın.• insanları dinləyin və sakitləşmələrinə kömək edin.
Əlaqələndir	 <ul style="list-style-type: none">• insanlara təməl ehtiyaclarını əldə etməyə kömək edin.• Problemlərlə mübarizə aparmağa kömək edin.• Məlumat verin.• İnsanları sevdikləri şəxslərlə və sosial dəstəklə əlaqələndirin.

Müzakirələrə, düşüncələrə və İPY ilə bağlı son suallara icazə verin.

Özünəqulluq və komandaya qayğı (15 dəqiqə)

Təlimin məqsədi

Sessiyanın sonunda iştirakçılar:

- » Yardım göstərən şəxslər üçün özünəqulluq və komandaya qayğının vacibliyini bilməli;
- » Böhran vəziyyətlərində şəxslərə yardım göstərmədən öncə, yardımın göstərildiyi müddətdə və sonra özünəqulluq strategiyalarını təsvir edə bilməli.

Materiallar

- » Səhər sessiyasından iştirakçıların özünəqulluq və komandaya qayğı strategiyaları;
- » Yardım göstərən şəxslərin özünəqulluq üçün qısa relaksasiya məşqi (tam günlük oriyentasiya üçün)



KÖMƏKÇİ TÖVSIYƏLƏR:

Unutmayın ki, iştirakçılar öz rifahlarını vacib hesab etməyə bilər və ya zərərçəkmiş insanların ehtiyacları çox olduqda öz ehtiyaclarına diqqət yetirməyə bilərlər. Böhran vəziyyətlərində başqalarına effektiv yardım göstərə bilmək üçün özünəqulluq və komandaya qayğının vacib olduğu mesajını vermək əhəmiyyətlidir.

Özünəqulluq ilə başlamaq və bitirmək

Yazdıqlarınızı xatırlayın...

- Özümü necə qulluq etməliyik?
- Komanda üzvləri bir-birinə necə qayğı göstərir?

*Gündəlik olaraq
özünəqulluğa zaman
ayıraraq özünü və
başqalarına qarşı məsuliyyətli
olun.*



© 2008 by the author. All rights reserved.

İştirakçılardan oriyentasiyasının başlanğıcında suallara yazdıqlarını xatırlamalarını xahiş edərək sessiyaya başlayın:

- » *Özünəqulluq üçün nə edim?*
- » *Komandam (ailəm, həmkarlarım) bir-birinə qayğı göstərmək üçün nə edir?*

İPY göstərən şəxslərin başqalarına kömək edə bilmək üçün ilk növbədə öz rifahları üçün məsuliyyət daşdıqlarını vurğulayın. Böhran vəziyyətlərində yardım göstərən şəxs olmaq bir çox fərqli streslər yaşamağa səbəb olur. İştirakçılardan böhran vəziyyətlərində İPY-ni təmin edən bir yardım göstərən şəxs olaraq hansı stresləri yaşadıklarını və ya xəyal etdiklərini soruşun. Qısa bir müzakirəyə icazə verin. Cavablara: uzun iş saatları, dəstəkləyici olmayan supervizorlar, ölüm və ya dağıntıya şahid olmaq, insanların ağrı və iztirabları barədə hekayələr eşitmək və zərərçəkmiş şəxslərə "kömək" və ya "xilas" edə bilməməklərinə görə günahkar hiss etmək aid ola bilər.

Özünəqulluq və komandaya qayğını təcrübə edin



- Əvvəl:
 - Yardım etməyə hazırsınız mı?
 -
- Ərzində:
 - Fiziki və mənəvi cəhətdən necə sağlam qala bilərsiniz?
 - Siz həmkarlarınızı və onlar sizi necə dəstəkləyə bilər?
- Sonra:
 - İstirahət etmək, sağalmaq və düşünmək üçün necə vaxt ayıra bilərsiniz?

© 2008 by the author. All rights reserved.

Kiçik qrup müzakirəsi (5 dəqiqə)


Böhran vəziyyətində yardımdan əvvəl, yardım ərzində və sonrasında özünəqulluq və komandaya qayğının vacib olduğunu izah edin. İştirakçılardan 3-4 nəfərlik kiçik qruplara daxil olmalarını xahiş edin və hər bir qrup üzvünün oriyentasiyanın əvvəlində yazdıqlarını xatırlayaraq özünə və komandaya qayğı strategiyalarını necə tətbiq edəcəyini müzakirə edin. Hər bir iştirakçı böhran vəziyyətində kömək etmədən öncə, kömək zamanı və sonrasında özünəqulluq və komandaya qayğı strategiyalarının hansının daha faydalı olduğunu düşünməlidir.

Özünəqulluq və komanda qayğısına dair qrup müzakirələrindəki məqamları bölüşmək üçün iştirakçıları yenidən bir yerə toplayın. Qrupların öz müzakirələrinin təfərrüatlarını təqdim etməsi vacib deyil, lakin qrupların təcrübəsi haqqında ümumi bir məlumat əldə edin və vurğuladıqları ortaq strategiyaları qeyd edin.

Etibar etdiyiniz birindən dəstək axtarın...

- Böhran hadisəsi haqqında düşüncə və ya xatirələriniz olanda
- Çox əsəbi və ya son dərəcə kədərli hiss etdikdə
- Yatmaqda çətinlik çəkdikdə
- Böhranla bağlı təcrübənizin öhdəsindən gəlmək üçün çoxlu spirtli içki və ya dərman qəbul etdikdə

Bu çətinliklər bir aydan çox davam edərsə bir mütəxəssislə məsləhətləşin.



İştirakçılara tövsiyə edin ki, bir müddət sonra hadisə ilə bağlı məyusedici düşüncələrlə qarşılaşsalar, çox əsəbi və ya son dərəcə kədərli hiss etsələr, yatmaqda çətinlik çəksələr və ya çoxlu spirtli içki/narkotik qəbul etsələr etibar etdikləri birisindən dəstək istəmələri onlar üçün çox vacibdir. Bu çətinliklər bir aydan çox davam edərsə, bir tibb işçisi və ya psixi sağlamlıq mütəxəssisi ilə danışmağı tövsiyə edin.

TAM GÜNLÜK ORİYENTASIYA: PROGRESSİV ƏZƏLƏ RELAKSASIYASI MƏŞQİ

(5 dəqiqə)

İştirakçıları sizinlə birlikdə streslərini idarə etmək üçün faydalı ola biləcək bir məşq etməyə dəvət edin. Bu məşqə hazırlaşmaq üçün iştirakçılar ayaqlarını yerə düz qoyaraq səssizcə stullarına otursunlar. Mümkünsə, işıqları söndürün, otaqdakı səs-küyü azaldın və diqqəti yayındıran şeyləri minimuma endirməyə çalışın. Progressiv əzələ relaksasiyası məşqinin təsvirini və ssenarisini izləyə bilmək üçün "Əlavə 10"-a baxın.

Özünəqulluq və komandaya qayğı

- Təhlükəsizliyi və koordinasiyanı təmin etmək üçün bir qurum və ya qrupla əlaqədə olmaq köməkçilər üçün ən yaxşı seçimdir.
Necə olduqlarını bilmək üçün
- yardım göstərən yoldaşlarınızla görüşün və onların da sizinlə görüşmələri üçün şərait yaradın.
Böhranlı vəziyyətlərdə yardım göstərən şəxs rolunuz bitdikdə,
- istirahət və düşünmək üçün vaxt ayırdığınızdan əmin olun.
- Təcrübəniz haqqında supervizor, həmkar və ya inandığınız biri ilə danışın.



© 2010 Psychological Services, Inc. All rights reserved. For information, please call 1-800-487-8888.

Böhran vəziyyətlərində işləyərkən rifahı qoruyub saxlamaq üçün dəstək almaq (həmkarlar, dostlar və ya ailə tərəfindən ola bilər) çox vacibdir. İPY təklif edərkən yardım göstərən şəxslərə hər hansı bir qurum və ya qrupun bir hissəsi olmaq tövsiyə olunur. Bu, yalnız təhlükəsizliyi və koordinasiyanı təmin etmək üçün deyil, həm də qarşılıqlı dəstək üçün vacibdir. Böhran vəziyyətlərində işləyərkən yardım göstərən yoldaşlarınızın vəziyyətinin necə olduğunu bildiyinizdən əmin olun və onların da sizinlə görüşməsinə icazə verin. Bir-birinizə dəstək olmağın yollarını tapın. Böhran vəziyyətlərində yardım göstərmək rolunuz bitdikdə, istirahət və düşünmək üçün vaxt ayırdığınızdan əmin olun. Rəhbər, həmkar və ya güvəndiyiniz başqa biri ilə təcrübənizdən danışın.

Vaxtınız varsa, iştirakçıların hər hansı bir yekun nitqini dinləyin və ya özünəqulluq və komandaya yaxşı qayğıya dair suallarını verməyə dəvət edin.

Dəyərləndirmə və yekun (10 dəqiqə)

TAM GÜNLÜK ORİYENTASIYA: İSTƏYƏ BAĞLI SON TEST

(15 dəqiqə)

Ön/son test sualları üçün "Əlavə 2"-yə baxın. İştirakçıların son testdən keçmələri üçün 10 dəqiqəyə qədər vaxt verin. İPY-nin göstərilməsi ilə bağlı iştirakçıların bilik və inamına təlimin təsirini ölçmək məqsədilə ilk testlərlə müqayisə etmək üçün tamamlanmış son testləri toplayın. Biliklərini möhkəmləndirmək və səhv fikirləri aydınlaşdırmaq üçün test suallarının düzgün cavablarını iştirakçılarla qrup şəklində nəzərdən keçirə bilərsiniz.

Qiymətləndirmə



- Zəhmət olmasa, deyin ...
 - Nə yaxşı keçdi?
 - Nə daha yaxşı ola bilərdi?
 - İPY təklif edərkən istifadə edə biləcəyiniz nəyi (bir bilgi) öyrəndiniz?

TƏŞƏKKÜR EDİRƏM! UĞURLAR!

We're grateful for you! Facilitator's manual for creating NPI activities

Oriyentasiyanı yekunlaşdırmazdan öncə iştirakçılara öz təcrübələrini qiymətləndirmək və şərhlər vermək üçün vaxt ayırdığınızdan əmin olun ki, gələcəkdə oriyentasiyanı təkmilləşdirə bilərsiniz. İştirakçıları anonim yazılı qiymətləndirmə formasını doldurmağı təklif edin (Bax: “Əlavə 9”). Bundan əlavə, şifahi qiymətləndirmə mərhələsi üçün vaxt ayırın.

İştirakçıları oriyentasiya barədə dürüst rəy bildirməyə dəvət edin. Nələri bəyəndiklərini, sonra isə nələrin daha yaxşı edilə biləcəyini soruşun. Öyrəndikləri və İPY təklif edərkən tətbiq edəcəkləri bir bilginə bildirsinlər.

Təlimatçı (lar) olaraq oriyentasiya müddətində iştirak etdikləri və çox çalışdıqları üçün təşəkkür etməyə vaxt ayırın. Uyğun olduqda kiçik bir bağlanış mərasimini və ya qeyd etməyi təklif edə bilərsiniz.

KÖMƏKÇİ VASİTƏLƏR

KÖMƏKÇİ VASİTƏLƏR

Əlavə 1: İPY-nin cib təlimatı

Əlavə 2: İstəyə bağlı ön/son Test (tam günlük oriyentasiya üçün)

Əlavə 3: Simulyasiya təlimatları

Əlavə 4: Keys ssenari təlimatları

Əlavə 5: Ünsiyyət çalışması təlimatları

Əlavə 6: Yaxşı ünsiyyət paylanma materialı

Əlavə 7: Qəyyumların uşaqlara kömək edə biləcəkləri hallar üçün paylanma materialı

Əlavə 8: Həssas insanlar üçün çalışma təlimatları

Əlavə 9: Qiymətləndirmə anketi

Əlavə 10: Yardım göstərən şəxsin özünəqulluq üçün qısa relaksasiya məşqi (tam günlük oriyentasiya üçün)

Əlavə 11: Günlük oriyentasiya proqramı


Əlavə 1: İPY-nin cib təlimatı

Bu 2 səhifəlik İPY-nin cib təlimatını təlim iştirakçılarının ana dilində hazır edin. İPY-nin cib təlimatına ilkin psixoloji yardımın sonunda da rast gəlmək olar: sahə işçiləri üçün təlimat (Qeyd: ÜST-nin veb saytında təlimatın yerli dildə mövcud olub-olmadığını yoxlayın. Əgər yerli dildə mövcud deyilsə, bu paylanma materialını iştirakçılarınız üçün tərcümə edin.).

Cib təlimatı

İlkin psixoloji yardım (İPY) əziyyət çəkən və kiminsə dəstəyinə ehtiyacı olan birinə qarşı humanitar və dəstəkləyici cavab tədbirlərini təsvir edir. İPY-ni məsuliyyətlə təmin etmək o deməkdir ki:



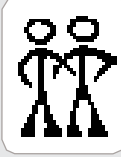
1. Təhlükəsizliyə, ləyaqətə və hüquqlara hörmət edin.
2. İnsanın aid olduğu mədəniyyətini nəzərə alaraq etdiklərinizi ona uyğunlaşdırın.
3. Fövqəladə hallarda digər cavab tədbirlərindən də xəbərdar olun.
4. Özünüza qulluq edin.



» Böhran hadisəsi haqqında öyrənin.

HAZIRLAŞ » Mövcud xidmətlər və dəstəklər haqqında öyrənin.

» Təhlükəsizlik məsələləri haqqında öyrənin.

BAX	<ul style="list-style-type: none">» Təhlükəsizliyi kontrol edin.» Aşkar, təcili, təməl ehtiyacları olan insanları kontrol edin.» Ağır distres reaksiyaları olan insanları kontrol edin.	
DİNLƏ	<ul style="list-style-type: none">» Dəstəyə ehtiyacı ola biləcək insanlarla əlaqə qurun.» İnsanların ehtiyacları və qayğıları barədə maraqlanın.» İnsanları dinləyin və sakitləşmələrinə kömək edin.	
ƏLAQƏLƏNDİR	<ul style="list-style-type: none">» İnsanlara təməl ehtiyaclarını ödəməyə və xidmətlərdən yararlanmağa kömək edin.» İnsanlara problemlərinin öhdəsindən gəlməyə kömək edin.» Məlumat verin.» İnsanları sevdikləri insanlarla və sosial dəstəklə əlaqələndirin.	

Təlimatda insana daha çox zərər vurmamaq, mümkün olan ən yaxşı qayğıni göstərmək və yalnız yardım alanların mənafevi naminə hərəkət etmək üçün etik olaraq edilməli və edilməməli olanlar təklif olunur. Dəstəklədiyiniz insanlara ən uyğun və rahat şəkildə kömək təklif edin. Bu etik təlimatlar sizin dəyərləriniz üçün nə ifadə edir.

- Dəstəv**
- » Dürüst və etibarlı olun.
 - » Bir şəxsin qərar vermək hüququna hörmət edin.
 - » İnsanlar hal-hazırda yardımdan imtina etsələr də, onlara gələcəkdə yenə də yardımdan yararlanma biləcəklərini açıq şəkildə bildirin.
 - » Şəxsi həyat sirtinə hörmət edin və bir şəxsin hekayəsini uyğun olaraq konfidensial saxlayın.
 - » İnsanın mədəniyyətinə, yaşına və cinsinə uyğun şəkildə davranın.

- Dəstəv X**
- » Bir yardım göstərən şəxs kimi münasibətinizdən sui-istifadə etməyin.
 - » Şəxsdən sizə kömək etməsi üçün pul və ya yaxşılıq istəməyin.
 - » Yalan vədlər və ya yalan məlumat verməyin.
 - » Bacarıqlarınızı şişirtməyin.
 - » İnsanlara məcburi kömək etməyin, müdaxilə etməyin və inadkar olmayın.
 - » İnsanlara hekayələrini danışmaqları üçün təzyiq göstərməyin.
 - » Bir şəxsin hekayəsini başqaları ilə bölüşməyin.
 - » Şəxsi mühakimə etməyin.

Bəzi insanlar İPY-dən daha artıqna ehtiyac duyacaqlar. Sərhədlərinizi bilin və insanların həyatını xilas etmək üçün tibbi və ya digər növ yardımı göstərəcək başqa şəxslərdən kömək istəyin.

TƏCİLİ, ƏLAVƏ DƏSTƏYƏ EHTİYACI OLAN İNSANLAR:

- » Təcili tibbi yardıma ehtiyacı olan ağır, həyati təhlükəli xəsarətləri olan insanlar;
- » Özlərinə və ya uşaqlarına baxa bilməyəcəkləri qədər məyus olan insanlar;
- » Özlərinə zərər verə biləcək insanlar;
- » Başqalarına zərər verə biləcək insanlar.

Əlavə 2: İstəyə bağlı ön/son test (tam günlük oriyentasiyalar)

İlkin psixoloji yardım (İPY) oriyentasiyası ön/son

Test

Tarix: _____

Testin üzərinə adınızı yazmayın

Zəhmət olmasa, aşağıda qeyd edilənləri necə qiymətləndirdiyinizə dair ən uyğun gələn rəqəmi dairəyə alın.	Çox zəif	Zəif	Orta	Yüksək	Çox Yüksək
1. Fəlakət və ya digər son dərəcə stresli hadisələr yaşamış insanları dəstəkləmək bacarığı	1	2	3	4	5
2. Böhran vəziyyətinə təhlükəsiz şəkildə hazırlaşmaq və yaxınlaşmaq bacarığı	1	2	3	4	5
3. Dəstəyə ehtiyacı ola biləcək distresdə olan insanları tanımaq bacarığı	1	2	3	4	5
4. Distresdə olan birinə kömək etmək üçün nə deyəcəyini və nə edəcəyini bilmək	1	2	3	4	5
5. Birini mədəni dəyərlərinə uyğun dəstəkləyici şəkildə dinləmək bacarığı	1	2	3	4	5
6. Böhran hadisələrindən zərərçəkən şəxsləri ehtiyac duyulan xidmətlər, məlumatlar və sevdikləri ilə əlaqələndirmək bacarığı	1	2	3	4	5
7. Xüsusi diqqətə ehtiyacı olan insanları tanımaq və onlara yardım etmək bacarığı	1	2	3	4	5
8. Böhran hadisələrindən zərərçəkən şəxslərə kömək edərkən nə deməyəcəyinizi və nə etməyəcəyinizi bilmək (daha çox zərər verməməyiniz üçün)	1	2	3	4	5
9. Böhrandan zərərçəkən şəxslərə yardım edərkən özünəqulluq göstərmək və komanda üzvlərini dəstəkləmək bacarığı	1	2	3	4	5

Zəhmət olmasa, aşağıdakı hər bir ifadə üçün ən düzgün cavabı (bəli və ya xeyr) yoxlayın...

Aşağıda qeyd edilənlərdən hansı böhran hadisələri yaşamış insanlar üçün doğrudur?	Bəli	Xeyr
1. Zərərçəkən insanların əksəriyyətində psixi pozuntu yaranır.		
2. Zərərçəkən insanların əksəriyyətinin ixtisaslaşmış psixi sağlamlıq xidmətlərinə ehtiyacı vardır.		
3. Zərərçəkən insanların əksəriyyəti öz dəstəyindən və resurslarından istifadə edərək özlərini distresdən çıxarır.		
Aşağıdakılarda qeyd edilənlərdən hansı ağır distresli hadisə yaşamış insanlar üçün faydalı ola bilər?	Bəli	Xeyr
4. İnsanlardan travmatik həyat təcrübələrinin bəzi təfərrüatlarını danışmaqlarını xahiş		
5. Təcili hərəkət etməyiniz lazım olsa belə, bir böhran hadisəsi yerinə yaxınlaşmağın təhlükəsiz olduğuna əmin olmaq üçün bir qədər gözləyin.		
6. Onlara yalnız olmadıqlarını bilmələri üçün kömək etdiyiniz bir başqasının hekayəsindən bəhs edin.		
7. İnsanların daha yaxşı hiss etmələrinə kömək etmək üçün hər hansı bir əminlik verin (Məsələn, eviniz tezliklə yenidən tikiləcək).		
8. Yalnız bildiklərinizi söylədiyinizdən əmin olun (Məsələn, vəziyyət və ya xidmətlər haqqında) və bilmədiyiniz məlumatlar uydurmayın.		
9. İnsanın hərəkətlərini və davranışlarını mühakimə edin (Məsələn, bunu deməlisən/ onu etməlisən ...), beləliklə növbəti dəfə eyni səhvi etməyəcəklər.		
10. Vəziyyət və mövcud xidmətlər haqqında daha çox məlumat əldə edin ki, insanların ehtiyaclarının ödənilməsində kömək edə bilərsiniz.		
11. Zərərçəkən bir insana necə hiss etməli olduğunu söyləyin (Məsələn, şanslı hiss etməlisiniz, işlər daha da pis ola bilərdi).		
12. Hətta zərərçəkmiş bir insanın qayğılarının nə olduğunu bildiyinizi düşündüyünüz zaman belə bunun haqqında soruşun.		
13. Uşaqları dəstəkləyici qeyyumlarla birlikdə saxlayın.		
Başqalarına kömək edən birisi olaraq...	Bəli	Xeyr
14. Yalnız kömək etdiyiniz insanlara fikrinizi cəmləyin və böhran vəziyyəti bitənə qədər öz ehtiyaclarınızı unutmağa çalışın.		
15. Müntəzəm olaraq fasilələr verərək və etibar etdiyiniz biri ilə yardım təcrübənizlə bağlı danışaraq özünəqulluğu həyata keçirin.		

Ön/Son Test Cavabları (təlimatçılar üçün)

1. Xeyr

2. Xeyr

3. Bəli

4. Xeyr

5. Bəli

6. Xeyr

7. Xeyr

8. Bəli

9. Xeyr

10. Bəli

11. Xeyr

12. Bəli

13. Bəli

14. Xeyr

15. Bəli

Əlavə 3: Simulyasiya təlimatları

SİMULYASIYA - İPY

1-ci qrup: Zərərçəkmiş şəxslər

İş gününün ortasında şəhərin mərkəzində qəfildən böyük zəlzələ baş verir. Binalar uçmuş, geniş miqyaslı dağıntılar baş vermişdir və siz zərərçəkmiş insanlar arasındasınız. Siz xilas olmuş və indi sığınacaqda olan insanlardan birisiniz (cavan və qoca, kişi və qadın). Hər kəs fərqli şəkildə hadisədən təsirlənmiş və distressə düşmüşdür, lakin heç kəsin həyati təhlükə yaradan xəsarətləri yoxdur. Zəhmət olmasa, aşağıdakı siyahıdan rol seçin və ya özünü uyğunlaşa biləcəyiniz rol qurun. Özünüzü hadisə yerində görün və bütün simulyasiya müddətində (təqribən 5 dəqiqə) rolunuzda qalın. Bu müddətdə çalışın gülməyiniz. Bir az sonra bir neçə insan sizə dəstək olmağa gələcək.

Rollar:

- » Kimsəsiz uşaq – tək və qorxmış, təqribən 10 yaşında
- » Yanında uşaq olan hamilə qadın
- » Fəlakətdə ailəsini itirmiş, distressli, amma xəsarət almayan şəxs
- » Şok vəziyyətində danışa bilməyən şəxs
- » Həyati təhlükəli xəsarəti olmayan şəxs
- » Məyus və başqalarını da məyus etməyə başlayan gərgin şəxs
- » Nisbətən sakit və baş verənlər barədə məlumat verə biləcək şəxs
- » Zəif, yaşlı şəxs

..

SİMULYASIYA - İPY

2-ci qrup: Yardım göstərən şəxslər

İş gününün ortasında şəhərin mərkəzində qəfildən böyük bir zəlzələnin baş verdiyini eşitmişiniz. Hadisədən çoxlu insan zərər çəkmiş və binalar uçmuşdur. Siz və həmkarlarınız titrəməni hiss etmişiniz, lakin sizinlə bağlı hər şey qaydasındadır. Zərərin həcmi məlum deyil. Yerli sığınacaqda zərərçəkmiş xilas olmuş insanlara müxtəlif yollarla kömək göstərməyiniz istənilir. İPY-ni necə verəcəyinizi nümayiş etdirməyiniz üçün 5 dəqiqəniz var (Qarşılaşacağınız insanların heç birinin həyati təhlükə yarada biləcək xəsarəti yoxdur).

Vəziyyətə necə yanaşacağınızı dəqiqləşdirmək üçün bir neçə dəqiqə düşünün. Yardım göstərməklə bağlı fərqli rollara girə və ya böhran vəziyyətlərində kömək edərkən adətən oynadığınız rolda (bu işinizin bir hissəsidirsə) qala bilərsiniz. Bu müddətdə çalışın gülməyiniz. İşarə olunanda hadisə yerinə daxil ola bilərsiniz.

Əlavə 4: Keys Ssenarisi Təlimatları

İPY Keys ssenari 1: Təbii fəlakət

İş gününün ortasında şəhərin mərkəzində qəfildən böyük bir zəlzələnin baş verdiyini eşitmisiniz. Hadisədən çoxlu insan zərər çəkmiş və binalar uçmuşdur. Siz və həmkarlarınız titrəməni hiss etmisiniz, lakin sizinlə bağlı hər şey qaydasındadır. Zərərin həcmi məlum deyil. Yerli sığınacaqda zərərçəkmiş xilas olmuş insanlara müxtəlif yollarla kömək göstərməyiniz istənilir.

Yardım göstərməyə HAZIRLAŞARKƏN özünüzdən soruşun:

- » Yardım göstərməyə hazırım?
- » Böhran vəziyyəti ilə bağlı hansı məlumatla sahibəm?
- » Tək yoxsa həmkarlarımla birlikdə səyahət edəcəm?

Şəhər ətrafında hərəkət edərkən, BAXILMALI vacib məqamlar nədir?

- » Hansı xidmətlər və dəstəklər mövcuddur?
- » İPY-ni harada təhlükəsiz tətbiq edə bilərsiniz?

Əlaqə qurarkən, insanların problemlərini ən yaxşı hansı şəkildə DİNLƏYƏ və onların rahatlığını təmin edə bilərsiniz?

- » Distresli insanların sakitləşməsinə necə yardım edə bilərsiniz?

İnsanları məlumatla, xidmətlərlə və yaxınları ilə ƏLAQƏLƏNDİRMƏK üçün nə edə bilərsiniz?

- » İnsanları əlaqələndirməyə çalışarkən hansı çətinliklərlə qarşılaşa bilərsiniz?

•• -----

Keys ssenari 1: Rol oyunu

Hazırlaş, bax, dinlə və əlaqələndir kimi İPY prinsiplərinə uyğun olaraq zərərçəkmiş şəxslərə yardım təklif etmək üçün necə yaxınlaşacağınızı düşünün. Xüsusilə, aşağıda göstərilən rolu müzakirə edin və hazırlayın.

Qeyd: Bu təlimatlar rol oyununun əsas personajlarına rəhbərlik edir. Bir qrup olaraq bu ssenariyə necə yanaşmaq istədiyinizə qərar verərkən sərbəst olun (Məsələn, rol oyununda kimlərin oynayacağını, yardım göstərən neçə nəfər şəxsə ehtiyac olacağını və s.).

Yardım göstərən şəxs (lər) üçün təlimatlar:

- » *Uçan binanın dağınıqları ətrafında dayanan bir qadınla qarşılaşmışınız. Fiziki xəsarət aldığı görünməsə də, ağlayır və titrəyir. İPY tətbiq edin, DİNLƏMƏK üçün ona necə yaxınlaşacağınızı nümayiş etdirin və ona sakitləşməyə kömək edin.*

Xilas olanlar üçün təlimatlar:

- » *Zəlzələ zamanı binanın uçduğuna şahid olan bir qadınsınız. Hadisə anında həmkarlarınızı içəridə idilər. Siz çox məyussunuz, təlaş içindəsiniz, ağlayır və titrəyirsiniz. Nə baş verdiyindən və nə etməli olduğunuzdan əmin deyilsiniz.*

İPY keys ssenari 2: Zorakılıq və yerdəyişmə (köçmə)

Qaçqınlar yük maşınlarında yeni bir yerə gətirilir və bu yeni yerdə qalacaqları söylənilir. Onlar əvvəl yaşadıkları ərazidən müharibə səbəbiylə köçürülüblər. Yük maşınlarından enərkən bəziləri ağlayır, bəziləri çox qorxmuş, bəziləri isə çaşqın görünür, digərləri isə səssizcə ah çəkirlər. Çoxu bu yeni məkandan qorxur və şübhə edir. Eyni zamanda harada yatacaqları, yemək yeyəcəkləri və yaxud tibbi xidməti alacaqları barədə heç bir fikirləri yoxdur. Bəziləri hər hansı bir yüksək səs eşidən zaman yenidən silah səsləri eşitdiklərini düşünərək qorxurlar. Siz qida məhsulları paylayan bir agentliyin könüllüsünüz və paylama yerlərində İPY-ni təmin etməyiniz istənmişdir.

Kömək etməyə HAZIRLAŞARKƏN düşünün:

- » Kömək edəcəyiniz insanların keçmişi necə olub?
- » Qaçqınların qəbul edildiyi yerdə hansı xidmətlər göstərilir və digər yardım göstərən şəxslərlə necə əlaqə qura bilərsiniz?

Qaçqın qrupu ilə qarşılaşdıqda, BAXILMALI olan vacib məqam nədir?

- » Qaçqınlar arasında hansı fərqli reaksiyalar müşahidə edirsiniz?

Qaçqın qrupundakı insanlarla əlaqə qurarkən, onların problemlərini ən yaxşı şəkildə necə DİNLƏYƏ və təskinlik verə bilərsiniz?

- » Zorakılığa məruz qalmış və ya şahidi olmuş şəxslər qorxu hiss edə bilərlər. Necə onları dəstəkləyəcək və sakitləşmələrinə kömək edəcəksiniz?
- » Qadınlar kimi xüsusi yardıma ehtiyacı olan insanların ehtiyaclarını və qayğılarını necə öyrənə bilərsiniz?

İnsanları məlumatlandırmaq, yaxınları və xidmətlərlə ƏLAQƏLƏNDİRMƏK üçün nə edə bilərsiniz?

- » Vəziyyət və mövcud xidmətlər barədə hansı dəqiq məlumatlar mövcuddur?

••

Keys ssenari 2: Rol Oyunu

Hazırlaş, bax, dinlə və əlaqələndir kimi İPY prinsiplərinə uyğun olaraq qaçqınlara yardım etmək üçün onlara necə yanaşacağınızı düşünün. Xüsusilə, aşağıda göstərilən rolu müzakirə edin və hazırlayın.

Qeyd: Bu təlimatlar rol oyununun əsas personajlarına rəhbərlik edir. Bir qrup olaraq bu ssenariyə necə yanaşmaq istədiyinizə qərar verərkən sərbəst olun (Məsələn, rol oyununda kimlərin oynayacağını, yardım göstərən neçə nəfər şəxsə ehtiyac olacağını və s.).

Yardım göstərən şəxs (lər) üçün təlimatlar:

- » *Qaçqın qrupunun kənarında, təxminən 10 yaşında bir oğlanın tək dayandığını və çox qorxmuş göründüyünü müşahidə edirsiniz. Ona necə yaxınlaşacağınızı və İPY təklif edəcəyinizi göstərin.*

Uşaq üçün təlimatlar:

- » *Siz və böyük bacınız silah səslərini eşitdiyiniz və valideynlərinizi itirdiyiniz zaman kəndinizdən qaçmısınız. Yük maşınlarına minəndə bacınızdan ayrıldınız. Siz susamısınız, yorğunsunuz və qorxmusunuz.*

İPY Keys ssenari 3: Qəza

Siz və həmkarlarınız ölkənin təhlükəsiz bir yerində çox istifadə olunan bir kənd yolunda səyahət edərkən qarşıda bir qəza gördünüz. Görünür ki, həyat yoldaşı və azyaşlı qızı ilə yolu keçən bir kişini maşın vurub. Kişi qan içində tərən-mədən yerdə uzanır. Həyat yoldaşı və qızı onun yanındadır. Həyat yoldaşı ağlayır və titrəyir, qızı isə hərəkətsiz və səssiz dayanıb. Bəzi kəndlilər qəza yeri yaxınlığındakı sıx nəqliyyat axını olan yolda toplaşirlar.

Bu vəziyyətdə cəld reaksiya verməlisiniz, lakin bir an dayanın və aşağıdakıları düşünün:

- » Təcili olaraq nə etmək lazımdır?
- » Necə təhlükəsizlikdə qala və eyni zamanda zərərçəkmiş şəxsləri ziyandan qorumaq üçün hansı köməyi edə bilərsiniz?

Qəza baş verən şəxslərlə qarşılaşdığınız zaman BAXILMASI vacib olan şey nədir?

- » Kimin yardıma ehtiyacı vardır? Kim sizə kömək edə bilər?

Qəzada iştirak edən insanlarla ünsiyyət qurarkən, ən yaxşı hansı vəziyyətdə DİNLƏYƏ və ya rahatlığını təmin edə bilərsiniz?

- » Anaya qızının qayğısına qalmağa necə kömək edə bilərsiniz?

Zərərçəkmiş şəxsləri məlumat və praktik dəstəklə ƏLAQƏLƏNDİRMƏK üçün nə edə bilərsiniz?

- » Zərərçəkmiş ailəni bir yerdə saxlamağa necə kömək edə bilərsiniz?

•• -----

Keys ssenari 3: Rol oyunu

Hazırlaş, bax, dinlə və əlaqələndir kimi İPY-nin prinsiplərinə uyğun olaraq zərərçəkmiş şəxslərə yardım təklif etmək üçün necə yaxınlaşacağınızı düşünün. Xüsusilə, aşağıda göstərilən rol müzakirə edin və hazırlayın.

Qeyd: Bu təlimatlar rol oyununun əsas personajlarına rəhbərlik edir. Bir qrup olaraq bu ssenariyə necə yanaşmaq istədiyinizə qərar verərkən sərbəst olun (Məsələn, rol oyununda kimlərin oynayacağını, yardım göstərən neçə nəfər şəxsə ehtiyac olacağını və s.).

Yardım göstərən şəxs(lər) üçün təlimatlar:

- » *Qəza yerinə təhlükəsiz şəkildə yaxınlaşa biləcəyinizdən əmin olmaq üçün sürətli bir baxış keçirin. Yaralı adama lazımi səviyyədə kömək göstərib. Qadın çox distreslidir və qızı isə səssiz vəziyyətdə geri çəkilərək yanında dayanıb. Anaya və qızına necə kömək edəcəyinizi göstərin. Onları məlumatlandırın və yaxınlarıyla ƏLAQƏLƏNDİRİN.*

Ana və qızı üçün təlimatlar:

- » *Ana - düşündüyünüz tək şey yaralı ərinizdir və çox distreslisiniz. Özünüzü çox sarsılmış hiss edirsiniz və bu vəziyyətdə nə edəcəyinizi bilmirsiniz.*
- » *Qız - baş verənlərdən qorxmuş və çəşqinsiniz. Ananız çox kədərlidir və siz necə yardım istəyəcəyinizə və ya rahatlığın təmin edilməsini üçün necə müraciət edəcəyinizə əmin deyilsiniz.*

Əlavə 5: Ünsiyyət çalışması təlimatları

Aşağıdakı təlimatlar "Pis ünsiyyət" çalışmasında yardım göstərən şəxs rolunu oynayan iştirakçılara verilə bilər. Təlimatları çap edərək hazırlayın və eyni vaxtda paylaşın ki, hər yardım göstərən şəxs bir təlimat alsın. İştirakçılardan ibarət geniş bir qrupunuz varsa, əlavə nüsxə çap etməyinizə ehtiyac ola bilər. Yardım göstərən şəxslərə təlimatlarını "yardım göstərdikləri" zərərçəkmiş şəxslərlə paylaşmamalarını xatırladın.

••

Pis ünsiyyət çalışması – Yardım göstərən şəxs

Distresli şəxs sizinlə danışarkən və hekayələrini sizinlə bölüşərkən aşağıdakıları edin:

- » Otağa göz gəzdirin və diqqətiniz dağınmış kimi görünün.

Hətta normalda davranacağınız tərzə uyğun olmasa belə, qarşılıqlı təsir müddətində öz rolunuzda qalın! Bu, yalnız öyrənmək məqsədi daşıyır!

••

Pis ünsiyyət çalışması – Yardım göstərən şəxs

Distresli şəxs sizinlə danışarkən və hekayələrini sizinlə bölüşərkən aşağıdakıları edin:

- » Danışanın sözünü kəsin və hekayəsini paylaşmasına şərait yaratmayın.

Hətta normalda davranacağınız tərzə uyğun olmasa belə, qarşılıqlı təsir müddətində öz rolunuzda qalın! Bu yalnız öyrənmək məqsədi daşıyır.

••

Pis ünsiyyət çalışması – Yardım göstərən şəxs

Distresli şəxs sizinlə danışarkən və hekayələrini sizinlə bölüşərkən aşağıdakıları edin.

- » Mövzunu tez-tez dəyişdirin.

Hətta normalda davranacağınız tərzə uyğun olmasa belə, qarşılıqlı təsir müddətində öz rolunuzda qalın! Bu, yalnız öyrənmək məqsədi daşıyır.

••

Pis ünsiyyət çalışması – Yardım göstərən şəxs

Distresli şəxs sizinlə danışarkən və hekayələrini sizinlə bölüşərkən aşağıdakıları edin:

- » Şəxs sizinlə danışarkən telefonda başqası ilə danışın və ya mesajlaşın.

Hətta normalda davranacağınız tərzə uyğun olmasa belə, qarşılıqlı təsir müddətində öz rolunuzda qalın! Bu yalnız öyrənmək məqsədi daşıyır.

••

Pis ünsiyyət çalışması – Yardım göstərən şəxs

Distresli şəxs sizinlə danışarkən və hekayələrini sizinlə bölüşərkən aşağıdakıları edin:

- » Sizdən istənilməyən məsləhətlər verin.

Hətta normalda davranacağınız tərzə uyğun olmasa belə, qarşılıqlı təsir müddətində öz rolunuzda qalın!

••

Pis ünsiyyət çalışması – Yardım göstərən şəxs

Distresli şəxs sizinlə danışarkən və hekayələrini sizinlə bölüşərkən aşağıdakıları edin:

- » Hekayəsini danışmaq üçün şəxsə təzyiqlə göstərin (həssas, kədərləndirici detallar)

Qarşılıqlı təsir müddətində öz rolunuzda qalın, hətta normalda necə davranacağınız tərzdə olmaya da bilərsiniz.

Hətta normalda davranacağınız tərzə uyğun olmasa belə, qarşılıqlı təsir müddətində öz rolunuzda qalın!

••

Pis ünsiyyət çalışması – Yardım göstərən şəxs

Distresli şəxs sizinlə danışarkən və hekayələrini sizinlə bölüşərkən aşağıdakıları edin:

- » Digər şəxsi mühakimə edin: "Söyləməməli idin/etməməliydin ..."

Hətta normalda davranacağınız tərzə uyğun olmasa belə, qarşılıqlı təsir müddətində öz rolunuzda qalın!

••

Pis ünsiyyət çalışması – Yardım göstərən şəxs

Distresli şəxs sizinlə danışarkən və hekayələrini sizinlə bölüşərkən aşağıdakıları edin:

- » Çoxlu texniki terminlər işlədin.

Hətta normalda davranacağınız tərzə uyğun olmasa belə, qarşılıqlı təsir müddətində öz rolunuzda qalın!

••

Pis ünsiyyət çalışması – Yardım göstərən şəxs

Distresli şəxs sizinlə danışarkən və hekayələrini sizinlə bölüşərkən aşağıdakıları edin:

- » Öz problemləriniz barədə danışın / həmin şəxsə başqasının problemlərini danışın.

Hətta normalda davranacağınız tərzə uyğun olmasa belə, qarşılıqlı təsir müddətində öz rolunuzda qalın! Bu, yalnız öyrənmək məqsədi daşıyır.

••

Pis ünsiyyət çalışması – Yardım göstərən şəxs

Distresli şəxs sizinlə danışarkən və hekayələrini sizinlə bölüşərkən aşağıdakıları edin:

- » Yalan vədlər verin/ güvən verin.

Hətta normalda davranacağınız tərzə uyğun olmasa belə, qarşılıqlı təsir müddətində öz rolunuzda qalın!



Əlavə 6: Yaxşı Ünsiyyət Paylanma Materialı

Bu məlumatları *İlkin psixoloji yardım: Sahə işçiləri üçün təlimat 3.1-ci bölməsində* tapa bilərsiniz. Zəruri hallarda, bu paylanma materialını iştirakçıların yerli dilinə tərcümə edin.

THINGS TO SAY AND DO ✓

- » Danışmaq və xarici müdaxiləni minimuma endirmək üçün sakit məkan tapmağa çalışın.
- » Şəxsi həyat sirrinə hörmət edin və uyğun olarsa, şəxsin hekayəsini gizli saxlayın.
- » Şəxsin yanında qalın, lakin yaşına, cinsinə və mədəniyyətinə uyğun məsafə saxlayın.
- » Dinlədiyinizi ona bildirin, məsələn: başınızı yelləyin və ya "hmmmm ..." deyin.
- » Səbirli və sakit olun.
- » Faktiki məlumatlarla təmin edin. Bildikləriniz və bilmədikləriniz barədə dürüst olun. "Xeyr, bilmirəm, amma bunu sizin üçün öyrənməyə çalışacağam."
- » Məlumatı şəxsin başa düşəcəyi şəkildə verin – sadə
- » Necə hiss etdiklərini və sizinlə bölüşdükləri itkiləri (ev itkisi və ya sevdiyi şəxsi itirmək kimi) və ya vacib hadisələri anlamağa çalışın. "Çox məyus oldum. Bunun sizin üçün çox kədərli olduğunu təsəvvür edirəm."
- » Şəxsin güclü tərəflərini və özlərinə necə kömək etdiklərini anlamağa çalışın.
- » Sakitliyə riayət edin.

THINGS NOT TO SAY AND DO ✗

- » Heç kimə hekayəsini danışması üçün təzyiq göstərməyin.
- » Birinin sözünü kəsməyin və ya tələsdirməyin (Məsələn, saatınıza baxmayın və ya çox sürətlə danışmayın).
- » Bunu etməyin uyğun olduğundan əmin deyilsinizsə, həmin şəxsə toxunmayın.
- » Etdikləri, etmədikləri, hiss etdikləri barədə mühakimə etməyin. "Belə hiss etməməlisiniz və ya xilas olduğunuz üçün xoşbəxt olmalısınız." kimi fikirlər deməyin.
- » Bilmədiyiniz şeyləri uydurmayın.
- » Texniki terminlərdən çox istifadə etməyin.
- » Onlara başqasının hekayəsini danışmayın.
- » Öz sıxıntılarınız haqqında danışmayın.
- » Yalan vədlər və ya təminatlar verməyin.
- » Şəxsin bütün problemlərini həll etməli olduğunuzu düşünməyin və buna müvafiq davranmayın.
- » Şəxsin güclü tərəflərini və özünəqulluq hissini istisna etməyin.
- » İnsanlar barədə mənfi ifadələr deməyin (Məsələn, onlara "dəli" və ya "ağılsız" deməyin)".

Əlavə 7: Qəyyumların uşaqlara kömək edə biləcəkləri hallar üçün paylanma materialı

Bu məlumatları *İlkin psixoloji yardım: Sahə işçiləri üçün təlimatın* 3.5-ci bölməsində tapa bilərsiniz. Zəruri hallarda bu paylanma materialını iştirakçılarının yerli dilinə tərcümə edin.

Qəyyumların uşaqlara yardım edə biləcəkləri mövzular

Körpələr

- » Onları isti və təhlükəsiz mühitdə saxlayın.
- » Onları yüksək səslərdən və kaosdan uzaq tutun.
- » Qucaqlayın və bağrınıza basın.
- » Mümkünsə müntəzəm qidalanma və yuxu cədvəlinə əməl edin.
- » Sakit və mülayim səsle danışın.



Azyaşlı uşaqlar

- » Onlara əlavə vaxt və diqqət ayırın.
- » Təhlükəsizlikdə olduqlarını onlara tez-tez xatırladın.
- » Baş verən pis hadisələrdə günahkar olmadıqlarını onlara izah edin.
- » Kiçik uşaqları tərbiyəçilərindən, bacı-qardaşlarından və sevdiklərindən ayırmaqdan çəkinin.
- » Mümkün qədər müntəzəm olaraq qaydalara və cədvəllərə riayət edin.
- » Baş verənlər barədə qorxuducu detallara toxunmadan sadə cavablar verin.
- » Qorxulu və ya qısılmış hiss etdikləri təqdirdə onların sizə yaxın dayanmasına icazə verin.
- » Baş barmağını sovurmaq və ya yatağı islatmaq kimi kiçik yaşlarında etdikləri davranışları nümayiş etdirməyə başlayan uşaqlara qarşı səbrli olun.
- » Mümkündürsə, oynamaq və istirahət etmək şansı verin.



Böyük

- » Onlara vaxt və diqqət ayırın.
- » Onlara günlük qrafiklərini qoruyub saxlamağa kömək edin.
- » Baş verənlər barədə faktları göstərin və indi nələrin baş verdiyini izah edin.
- » Kədərli nəvələrinə icazə verin. Onların dözümlü olmasını gözləməyin.
- » Düşüncə və qorxularını mühakimə etmədən dinləyin.
- » Aydın qaydalar və gözləntilər qurun.
- » Onlardan üzləşdikləri təhlükələr barədə soruşun, onları dəstəkləyin və zərərdən ən yaxşı hansı formada uzaq qala biləcəklərini müzakirə edin.
- » Həvəsləndirin və onlara faydalı olacaq imkanlar yaradın.

uşaqlar və

yeniyetmələr



Əlavə 8: Həssas insanlar üçün çalışma təlimatları

Hər bir iştirakçıya kiçik bir kağız kəsiyi üzərində həssas bir şəxsin təsvirini verin:

Təsvirlər:

- » Bacısı (16 yaşlı) ilə yaşayan 12 yaşlı valideynlərini itirmiş bir qız.
- » Anası ilə yaşayan 14 yaşlı eşitmə məhdudluğu olan bir oğlan.
- » Əri tərəfindən mütəmadi olaraq döyülən və işləməsinə icazə verilməyən bir ana.
- » Yetkin oğlu və ailəsi ilə birlikdə yaşayan 64 yaşlı bir kişi.
- » Ağır psixi pozuntusu olan 4 yaşlı bir qız. Üç böyük qardaşı, anası və atası ilə yaşayır.
- » Üç yaşlı, çox aktiv və sözə baxmayan bir oğlan. Anası (16 yaş) və atası (25 yaş) ilə yaşayır.
- » QHT-də işləyən, 24 yaşlı bir qadın. Evli deyil və valideynləri ilə birlikdə yaşayır.
- » Yerli qəzetdə jurnalist kimi fəaliyyət göstərən 28 yaşlı bir kişi. Anası və kiçik bacıları ilə birgə yaşayır.
- » 30 yaşlı bir qadın. Təhsilsizdir. Evdəki üç azyaşlı uşağına qulluq edir. Əri balıqçısıdır.
- » 42 yaşlı bir kişi. İşsizdir və yoldaşı ilə üç uşağına dəstək olmaq üçün iş axtarır.
- » 10 yaşlı bir qız. Məktəbə gedir. Anası və iki bacısı ilə yaşayır.

- » 11 yaşlı bir oğlan. Məktəbə gedir. Ali təhsil almış və müəllim işləyən valideynləri ilə birlikdə yaşayır.
- » 66 yaşlı bir qadın. Subay və işsiz olan yetkin oğlu ilə yaşayır.
- » 79 yaşlı bir kişi. Daimi tibbi qayğıya ehtiyac duyur və gəzə bilmir. Bəzən ona yemək verməyi unudan bir icma lideri ilə yaşayır.
- » Dövlətə xidmət edən 40 yaşlı bir kişi.
- » Tibb bacısı işləyən 35 yaşlı bir qadın. İki övladı və onu dəstəkləyən əri vardır.
- » İnsan hüquqlarını öyrənmək üçün universitetdə təhsil alan 19 yaşlı bir qadın. İşsiz, amma siyasəti yaxından izləyən atası ilə yaşayır.
- » Tibbi təhsil alan 20 yaşlı bir oğlan. Yataqxanada yaşayır və qida satıcısı kimi yarım iş günü işləyir.
- » Ağır depressiya ilə yaşayan 24 yaşlı bir xanım. İki kiçik uşaq anasıdır. Əri xaricdə işləyir və nadir hallarda evə qayıdır.
- » Özünü çox qəribə aparan və məşhur film ulduzu olduğuna inanan 22 yaşlı bir şəxs. Ona hal-hazırda psixoz diaqnozu qoyulub. İşsizdir və küçədə yaşayır. Pul dilənir.
- » Məktəbi yarımçıq tərk edən və siyasi fəallıqla məşğul olan gənclər qrupuna daxil olmağa başlayan 16 yaşlı bir qız.

İştirakçıları bir sıraya düzün. Aşağıdakı hər ifadəni ucadan oxuyun. İştirakçı ifadə ilə razılaşırsa, (həssas şəxs təsvirlərinə görə) önə çıxsın. Razılaşmayanlar sırada qalsın və buna görə də "geridə qalanlar" -a aid olacaqlar.

İfadələr:

1. Bir fəlakət olarsa, aşan binadan qaça bilərəm.
2. Gələcəyimlə bağlı qərar verə bilərəm.
3. Hər gün yemək üçün kifayət qədər ərzaq ala bilərəm.
4. Mühəribə olsaydı, mən və ya ailəm kömək üçün müraciət ediləcək insanlar olardıq.
5. Həyatımda mənim rifahım üçün qayğı göstərən insanlar var.
6. Həyatımda mənə qayğı göstərəcək insanlar var, onlar mənim üçün vacib olan əsas şeyləri əldə etməyimi təmin edirlər.
7. Döyülmək və istismar olunmaq ehtimalım yoxdur.
8. Mən və ya ailəm ehtiyaclarımızı qarşılaya bilirik.
9. Qida yardımını almaqla əlaqədar formaları doldurmaq üçün kifayət qədər yaza bilərəm.
10. Mən və ya ailəm hesabları ödəmək üçün kifayət qədər işləyirik.
11. Mən və ya ailəm tibbi ehtiyaclarımı təmin edə bilirik.
12. Cinsi zorakılığa məruz qalmaq ehtimalım demək olar ki, yoxdur.
13. Mən və ya ailəmin məlumat ala biləcəyimiz mobil telefona çıxışımız vardır.
14. Bir fəlakət olsaydı, mən və ya ailəmin, təməl ehtiyaclarını ödəməyə kömək edəcək pulumuz olardı.
15. İndi və ya gələcəkdə yaxşı iş perspektivlərim var.
16. Mənim və ya ailəmin radioya və xəbərlərə çıxışı var.
17. Böyük bir fırtına təhlükəsi ilə üzləşsəydim, xəbərdarlıqları eşidə və oxuya bilərdim.
18. Evdə bir qəza olsaydı, ailəmdən kimsə məni xəstəxanaya aparardı.
19. İnsanlar mənə ləyaqətlə və hörmətlə yanaşırlar.

Əlavə 9: Qiymətləndirmə anketi

İlkin Psixoloji yardım (İPY) oriyentasiya qiymətləndirmə anketi

Bu anketdə adınızı qeyd etməyin.

Zəhmət olmasa, oriyentasiya ilə bağlı hissələrinə ən yaxşı şəkildə ifadə edən uyğun nömrələri işarələyin ...

	Qəti razi deyiləm	Razi deyiləm	Neytral	Razıyam	Tamamilə razıyam
1. Məlumat aydındır və asan başa düşüləndir.	1	2	3	4	5
2. Əldə etdiyim məlumat işimdə faydalıdır.	1	2	3	4	5
3. Oriyentasiya böhran situasiyalarında İPY təklif etməklə bağlı özgüvənimi artırdı.	1	2	3	4	5
4. Oriyentasiya mənə böhran situasiyalarında tətbiq edəcəyim praktik bacarıqlar və biliklər qazandırdı.	1	2	3	4	5
5. Təlimatçı tərəfindən istifadə olunan öyrətmə metodları effektiv idi.	1	2	3	4	5
6. Oriyentasiya maraqlı və əyləncəli idi.	1	2	3	4	5
7. Təlimatçı oriyentasiya ilə bağlı dəstəkləyici mühit yaratdı.	1	2	3	4	5
8. Bu oriyentasiyanı başqalarına da məsləhət görürdüm.	1	2	3	4	5

Bu oriyentasiyada nələri ən çox faydalı hesab etdiyinizi bir neçə sözlə ifadə etməyiniz xahiş olunur.

Bu təlimdə nələri ən az faydalı hesab etdiyinizi bir neçə sözlə ifadə etməyiniz xahiş olunur.

Gələcək iştirakçılar üçün oriyentasiyanın yaxşılaşdırılması ilə bağlı hansı təklifləriniz var?

İştirakınız və rəyləriniz üçün təşəkkürlər!

Əlavə 10: Yardım göstərən şəxsin özünə qulluq etməsi üçün qısa relaksasiya məşqi (Tam günlük oriyentasiya)

Aşağıdakı məşq böhran hadisəsi simulyasiyasından sonra qrupun dincəlməsinə kömək etmək üçün istifadə edilə bilər və eyni zamanda stresi idarə etmə vasitəsi olaraq faydalı ola bilər. Məşq təxminən beş dəqiqə davam edir. Vasitəçi olaraq, onlara təlimat verərkən sakit səs tonunu saxlamağı unutmayın və iştirakçılara dincəlmələrinin tam təsirini görmək üçün kifayət qədər vaxt ayıraraq yavaş şəkildə danışın.

Progressiv əzələ relaksasiyası

Sizin əzələlərdəki gərginlik və relaksasiya arasındakı fərqi hiss edə bilməyiniz üçün nəfəs alıb-verəcəyik və progressiv əzələ relaksasiyasından istifadə edəcəyik. Biz bədənimizdə gərginlik olduqda bunu çox vaxt hiss etmirik. Bu məşqlər gərginliyin fərqinə varmağınıza və ondan azad olmağımıza kömək edəcəkdir.

Gözlərinizi bağlayın və oturacaqda dik oturun. Ayaqlarınızı döşəməyə qoyun və ayağınızın altındakı zəmini hiss edin. Əllərinizi dizinizin üstündə sərbəst buraxın. Nəfəs alarkən sizdən bədəninizdəki müəyyən əzələləri gərginləşdirəcəyəm. Əzələlərinizi gərgin saxlayarkən üç qədər sayaraq nəfəsinizi tutacaqsınız, daha sonra nəfəs verməyinizi istədiyimdə əzələlərinizi tamamilə sərbəst buraxacaqsınız.

Gəlin ayaq barmaqlarımız ilə başlayaq.

Progressiv əzələ relaksasiya hərəkətlərinə şəxsi YAVAŞ-YAVAŞ yönləndirin. Bədənlərinin bir hissəsini gərginləşdirin, nəfəs almalarını, siz səsli və yavaş-yavaş sayarkən nəfəslərini tutmalarını istəyin, belə: “nəfəs alın və nəfəsinizi tutun, 1---2---3”. Daha sonra deyən: “Nəfəsinizi verin və rahatlayın”.

“Nəfəs alın və nəfəsinizi tutun”, -deyərkən, səsinizi yavaşca yüksəldin, “Nəfəs verin və rahatlayın”,- dedikdə isə səsinizi yavaşca aşağı salın.

Şəxsin əzələlərini aşağıdakı qayda ilə gərginləşdirməsinə və rahatlaşdırmasına nail olun:

- Ayaq barmaqlarınızı güclü bir şəkildə bükün və gərginliyi möhkəm saxlayın.
- Bud və ayaq əzələlərinizi sıxın.
- Qarnınızı içəri çəkərək sıxın.
- Əllərinizi yumruq şəklində sıxın.
- Qollarınızı dirsəkdən bükərək sıxın və qollarınızı bədəninizin yuxarı hissəsinə yaxınlaşdırın.
- Çiyinlərinizi qulaqlarınıza doğru qaldırın.
- Bütün üz əzələlərinizi gərin.

Onlar nəfəs verib bədənlərinin bütün hissələrini rahatlatdıqdan sonra deyən: “İndi siz ayaq barmaqlarınızın, budlarınızın, üzünüzün, alnınızın və s. rahatladığını hiss edin. Normal qaydada nəfəs alıb-verin. Ayaq barmaqlarınıza, budlarınıza, və s. qan gəldiyini hiss edin”.

“İndi, çənənizi yavaşca sinənizə doğru endirin. Nəfəs aldıqca başınızı yavaşca və diqqətlə dairəvi şəkildə sağa, nəfəs verərkən isə yenə dairəvi şəkildə sola və yenidən sinənizə doğru çevirin. Nəfəs alarkən sağa və arxaya...nəfəs verərkən sola və aşağı. Nəfəs alarkən sağa və arxaya...nəfəs verərkən sola və aşağı... İndi əks istiqamətdə...Nəfəs alarkən sola və arxaya...nəfəs verərkən sağa və aşağı”, - ifadələrini iki dəfə təkrarlayın. “İndi başınızı mərkəzə gətirin. Bədəninizdəki və zehninizdəki rahatlığı hiss edin. İndi isə, hər gün öz qayğınıza qalacağınıza söz verin”, - deyərək relaksasiya məşqini tamamlayın.

Əlavə 11: Tam günlük oriyentasiya proqramı

Tam günlük oriyentasiya üçün əlavə fəaliyyətlər ulduz işarəsi ilə işarələnib (*). Fasilə vaxtları uzundur və nahar üçün kifayət qədər vaxt vardır.

İcmal	Müddət	Mövzu/Fəaliyyət
Oriyentasiya öncəsi		İştirakçı gəlişi və qeydiyyat
I hissə (90 dəqiqə) İlkin psixoloji yardım (İPY) İzah və əsaslar	20 dəqiqə	Salamlama və tanışlıq » Tanışlıq və gözləntilər » Buzqıran çalışması (Icebreaker exercise) (oyun)* » Məqsəd və proqram » Əsas qaydalar » İstəyə bağlı ön test*
	10 dəqiqə	“İPY” (“PFA”) esidəndə ağılımıza nə gəlir? » Özümüzəqulluq ilə başlayırıq
	20 dəqiqə	Böhran hadisəsi simulyasiyası və müzakirəsi
	10 dəqiqə	İPY nədir və nə deyil » İPY psixi sağlamlıq və psixosial dəstək çərçivəsində » Böhran hadisələrinə psixoloji cavab tədbirləri » Əsas dözümlülük (qoruyucu) amilləri
	15 dəqiqə	İPY zamanı kim, nə vaxt və harada?
	15 dəqiqə	İPY icmalı » Xilas olanların tez-tez rast gəlinən ehtiyacları » Köməkçilərin nəyə ehtiyacı var? » Çalışma: xilas olanların və köməkçilərin ehtiyacları*
Fasilə	15 dəqiqə	
II hissə (110 dəqiqə) İPY Hərəkət Prinsiplərinin Tətbiq edilməsi	30 dəqiqə	Keys ssenari qrup işi
	10 dəqiqə	Bax » Təhlükəsizlik üçün » Aşkar təcili təməl ehtiyacları olan insanlar üçün » Ağır distres reaksiyaları göstərən insanlar üçün
	45 dəqiqə	Dinlə » Rol oyunu: “Dinlə” » Rol oyunu: “İnsanların rahat hiss etmələrinə kömək edin”. » Yaxşı ünsiyyət
	25 dəqiqə	Əlaqələndir » Təməl ehtiyaclarla əlaqələndirin. » Öhdəsindən gəlməni dəstəkləyin. » Məlumatlarla əlaqələndirin. » Rol oyunu: “məlumat vermə” » Sosial dəstəklə əlaqələndirin. Yardımlı başa çatdır

Bu metodik vəsait yardım göstərən şəxsləri ciddi böhran hadisəsindən sonra insanlara ilkin psixoloji yardım (İPY) təklif etməyə yönəltmək üçün hazırlanmışdır. İPY distresli şəxslərə onların ləyaqət, mədəniyyət və qabiliyyətlərinə hörmət çərçivəsində insani, dəstəkləyici və praktik yardımını əhatə edir. Bu metodik vəsait 24 beynəlxalq humanitar təşkilat tərəfindən təsdiq edilmiş *İlkin psixoloji yardım: Sahə işçiləri üçün təlimat* ilə birlikdə istifadə edilməlidir (Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı, Mühərribə Travma Fondu, Beynəlxalq Dünya Perspektivləri, 2011).

