

Психично здраве и психосоциална подкрепа за деца и лица, които се грижат за тях.

Записана ориентация

MHPSS съвместна работа и Психосоциален център на IFRC.

Работен лист за видео обучение



Съдържание

Въведение.....	4
Как да използвате този работен лист и обучението.....	5
Първи модул: Основни концепции на МНPSS	6
Въпрос 1.1. Източници на стрес и справяне:.....	6
Въпрос 1.2: Определение и континуум на психичното здраве	6
Въпрос 1.3 Цвете за психосоциално благополучие	7
Модул 2: МНPSS за деца и лица, които се грижат за тях.....	10
Въпрос 2.1. Рискове, свързани с миграцията.....	10
Въпрос 2.2. Рискови и защитни фактори за благополучието на децата	10
Трети модул: Въздействие на миграцията и опита на бежанците.....	11
Въпрос 3.1. Въздействие на миграцията	11
Въпрос 3.2. Признаци на процъфтяване	12
Въпрос 3.3. Признаци на дистрес.....	13
Модул четири: МНPSS интервенции	13
Въпрос 4.1. Дефиницията на детското участие.....	13
Модул пети: Основни психосоциални умения.....	15
Въпрос 5.1. Какво трябва и какво не трябва да се прави при работа с деца.....	15
Въпрос 5.2 Грижа за себе си.....	16
Приложение 1 : Ресурси за видеото	18





Въведение

Добре дошли в обучението Въведение в психичното здраве и психосоциалната подкрепа за деца и лица, които се грижат за тях с миграционен произход в образователни среди.

Обучението е предназначено за проекта Refuge-Ed , за лица, които се грижат за лица, работещи с деца и юноши бежанци и мигранти, както и непридружени непълнолетни за шестте национални програми, Испания, Швеция, Италия, Ирландия

REFUGED-ED: Ефективни практики в образованието, психичното здраве и психосоциалната подкрепа за интеграция на деца бежанци

Твърде много деца мигранти и бежанци в Европа нямат задоволени основните си потребности от образование и благополучие. Където и да се озоват, независимо дали са в приемен център , бежански лагер или по-сигурно настаняване, образованието може да представлява за всички тях УБЕЖИЩЕ. УБЕЖИЩЕ за създаване на мечти, за поддържане на надежда и за изграждане на по-добро бъдеще.

REFUGED-ED ще подобри академичните постижения, емоционалното благополучие и социалната интеграция на децата бежанци и непридружените непълнолетни.



В тясно сътрудничество с деца и семейства, общности, организации на гражданското общество, местни доставчици на услуги, училища и учителски персонал – включително училищни съветници или други фокусни точки, фокусирани върху нуждите на МHPSS в образователната сфера – и политици, проектът ще разработи каталог на образователни практики, които могат да бъдат мащабирани и адаптирани, за да отговарят на специфичен контекст и нужди.

REFUGED-ED свързва две дисциплини: Образование и психично здраве и психосоциална подкрепа (MHPSS), за да предостави инструменти за по-добро образование, благополучие и социална принадлежност. Целта на обучението е участниците да придобият основно разбиране за психично здраве и психосоциална подкрепа (MHPSS) за деца и лица, които се грижат за тях с миграционен и бежански произход във формални и неформални образователни среди.



От това обучение ще научите следното;

- **Основни концепции** , свързани с психичното здраве и психосоциалното благополучие за деца и лица, които се грижат за тях .
- Как преживяванията на миграцията и бежанците могат да **повлияят на** благосъстоянието на децата и юношите
- Как да разпознаете **признаците на дистрес** и да определите дали трябва да направите направление .
- Какво да имате предвид, когато предоставяте **цялостна подкрепа** на деца и лица, които се грижат за тях .
- Какви **умения** могат да ви помогнат да осигурите добра психосоциална подкрепа .
- Примери за **интервенции и дейности на MHPSS**.

Как да използвате този работен лист и обучението.

Обучението използва два ресурса, работен лист и записано видео и може да се извършва индивидуално, по двойки или в група. Ако правите това с други, след всяка дейност, моля, отделете малко време, за да обмислите един с друг отговорите си. Като си давате малко време, за да споделите отговорите си и да спазвате принципите на поверителност и неосъждане.

Конфиденциалност	Да уважават историята и достойнството на хората, като не споделят лични истории извън обучителната сесия.
Неосъждане	Всеки човек има различни преживявания, ценности и вярвания, когато слушаме и взаимодействаме с другите, ние не добавяме собствените си ценности и вярвания към другите, а по-скоро позволяваме на другия да даде своето значение на собствения си опит

Докато гледате видеоклипа, ще споменаваме външни ресурси като видеоклипове, интервюта или връзки за повече информация. Можете да поставите видеоклипа на пауза и да проверите връзката в описанието, за да научите повече със собственото си темпо, преди да продължите с основното видео.

След обучението ще намерите някои ресурси, изброени в работния лист. Тези ресурси са достъпни онлайн и се препоръчва да отделите известно време за разглеждането им. Ако имате някакви въпроси или искате да научите повече, запишете ги и се свържете с вашия фокусен център по проекта Refuge-Ed .



Първи модул: Основни концепции на MHPSS

Въпрос 1.1. Източници на стрес и справяне:

Слайд: 15 09:02

! В първата колона на таблицата по-долу избройте източниците на стрес в живота си, а във втората колона запишете какво правите, за да се чувствате по-малко стресирани, когато изпитвате тези източници на стрес.



Източник на стрес	Справяне
напр. Ранен полет, за да стигнете до тренировка	напр. Опаковайте багажа предишния ден, легнете си рано и проверете времето за транспорт до летището и настройте аларма, за да се събудите на достатъчно време.

Въпрос 1.2: Определение и континуум на психичното здраве

Слайд: 16 – 19 (12:43)

Определение за психично здраве ¹:



Здравето е състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не просто липса на болест или недъг (WHO, 1948 г.).

¹ [Психично здраве \(who.int\)](https://www.who.int)



Психичното здраве е състояние на благополучие, при което индивидът осъзнава собствените си способности, може да се справи с обичайния стрес на живота, може да работи продуктивно и е в състояние да даде принос за своята общност (WHO, 2014 г.).



Няма здраве без психично здраве (WHO, 1953 г.).

Figure 1. Continuum of mental health and mental health conditions



mhGAP : тестова версия на място. Женева: Световна здравна организация; 2019 г

Защо е важно да разбираме психичното здраве като континуум и да вземем предвид, че психичното здраве е състояние на потока между психичното благополучие и състоянието на психичното здраве (Съвет гледайте това видео Какво е психично здраве? и работете със слайдове 17 –19).

Въпрос 1.3 Цвете за психосоциално благополучие

Слайд 26 (23:37)

От видеото видяхме, че психосоциалното благополучие е взаимодействие между различни фактори, които влияят на това как децата и юношите се развиват, растат и учат в живота. Всяко от различните листенца по-долу представлява различна част от благосъстоянието, от



което децата и юношите се нуждаят, за да бъдат здрави и доволни. Отделете малко време, за да помислите за собствения си живот и кои са някои дейности, хора и неща, които ви карат да се чувствате здрави и добре. Сега, използвайки 7-те венчелистчета, нарисуйте своето собствено цвете за психосоциално благополучие.

По-долу са дефинициите на венчелистчетата и листата на цветето за психосоциално благополучие.

Социални :	Свързването с другите и изпитването на чувство за принадлежност укрепват благосъстоянието. Социалните взаимодействия чрез приятели, семейство, социални дейности или спорт, свободно време или други групи с общи интереси допринасят за положително социално благополучие
Духовен	Наличието на чувство за смисъл и цел в живота насърчава доброто благополучие. Практикуването на духовни, религиозни или други житейски вярвания поддържа положително благополучие.
Емоционален	Чувствата ни оказват огромно влияние върху благосъстоянието ни. Възможността за безопасно изразяване и управление на чувствата насърчава доброто благополучие.
Културен	Културата се развива с течение на времето и включва научени модели на вярвания, мислене и поведение. Това прави живота по-предвидим и може да ни помогне да се чувстваме комфортно и в безопасност. Да можеш да запазиш, интерпретираш и изразиш културната идентичност е част от доброто благосъстояние.
Материал	Икономическата и материална безопасност като финансова сигурност, жилище и възможността да си позволите основни стоки и услуги са важни аспекти на благосъстоянието.
Ментално/когнитивно	Използването на ума за решаване на проблеми и намиране на решения на предизвикателства, както и използването на ума за учене, придобиване и прилагане на информация насърчава положителното благополучие.
Биологичен	Грижата за нашето физическо здраве, например като се храним здравословно, спортуваме и се чувстваме силни и отпочинали, влияе положително на нашето благополучие .
Безопасност	Да бъдеш извън непосредствена опасност, да имаш достъп до основни нужди (като храна, подслон и вода), както и да се чувстваш в безопасност, са критични основи за положително благополучие.
Участие	Да можеш да участваш смислено и да имаш избор и известно чувство за контрол над живота поддържа положително благополучие .
развитие	Преживяването на растеж и напредък в живота са важни за благосъстоянието и спомагат за създаването на надежда,



мотивация и вяра в по-добро бъдеще. Наличието на възможности за развитие и изживяването са в основата на благосъстоянието.

THE WELLBEING FLOWER



Нарисувайте свое собствено цвете за благополучие в полето по-горе.

Модул 2: МНПСС за деца и лица, които се грижат за тях

Въпрос 2.1. Рискове, свързани с миграцията

Слайдове 33 и 34 28:08

Какви са някои рискове, пред които са изправени децата и лицата, които се грижат за тях, по време на пътуването си на миграция? Избройте по-долу някои рискове, свързани с миграцията, след което преминете през слайд 33 и вижте дали сте изброили различни.

Въпрос 2.2. Рискови и защитни фактори за благополучието на децата

Слайдове 34 -37 31:03 -36:44

Отделете минута-две и помислете за дете, което познавате от работата, която вършите. Попълнете подробностите по-долу в социално-екологичния модел на детето, като следвате стъпките по-долу. Забележете, че има линия в средата на модела, за да имате предвид рисковите фактори от едната страна и защитните фактори от другата .

Първа стъпка:

Сега попълнете някои подробности за социално-екологичния модел на детето, за което мислят, като вземете предвид рисковите и защитните фактори. Не забравяйте, че една връзка с човек може да представлява риск за благополучието, докато друга е защитна

Стъпка втора:

Вътрешен кръг: Първо добавете някои подробности за детето в най-вътрешния кръг: момче ли е или момиче, на колко години са, процъфтяват ли в етапа на развитие? или живеят с увреждане или са преживели нещо, което е повлияло на развитието им (например, имат ли загуба на слуха или забавяне на развитието поради бедност и недохранване) ?

Стъпка трета

Ниво 2: В първото ниво на подкрепа около детето напишете няколко примера за хората, които са най-близки до детето, като родители, баби и дядовци, или може би братя и сестри. Връстниците също могат да бъдат в този кръг .

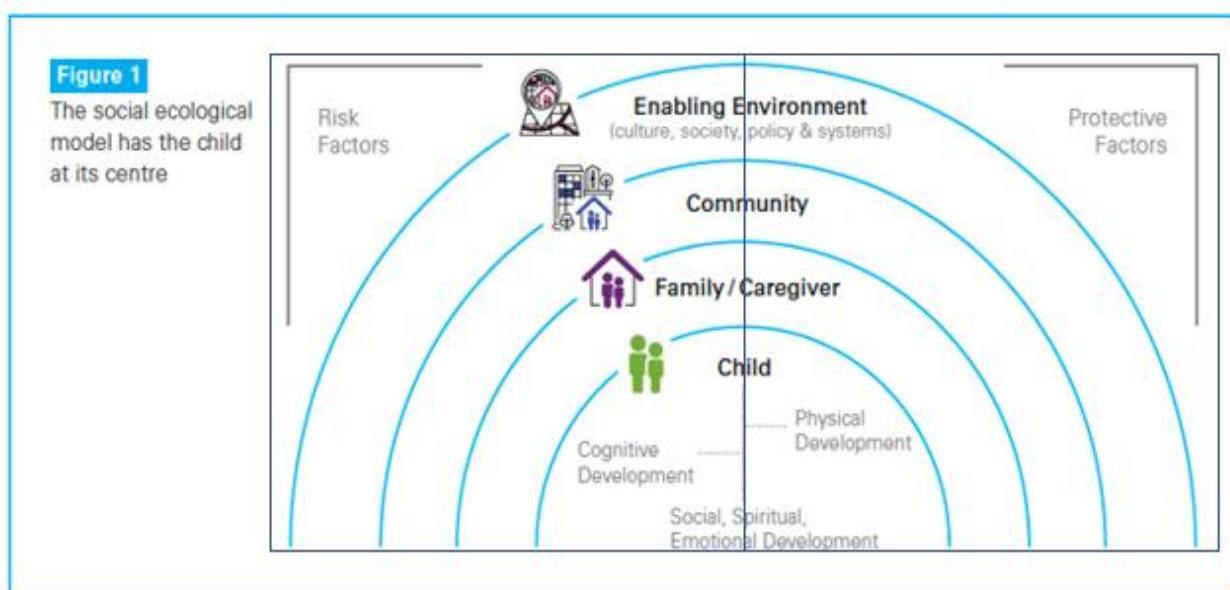
Стъпка четвърта



Ниво 3: За следващото ниво помислете за ситуацията и ежедневиия живот на детето. Те ходят ли на училище или са принудени да работят или да се грижат за братя и сестри? Кои места и кои хора са част от живота на детето. Примери са училища, обществени клубове, приятели, медицински сестри, лекари и др

Стъпка пета:

Ниво 4: Сега помислете за благоприятната среда. Кои са някои примери за културни практики или правителствени политики или системи, които помагат за популяризиране на психичното здраве и психосоциалното благополучие на детето? Кои са факторите, които могат да представляват риск за благосъстоянието на детето (например има ли някакви културни практики, като брак в ранна детска възраст, които са уместни?)



Фигура 1: Социално-екологичният модел. Източник: Глобална многосекторна оперативна рамка на Организацията на УНИЦЕФ за психично здраве и психосоциална подкрепа на деца, юноши и лица, полагащи грижи в различни условия (2021 г.)

Трети модул: Въздействие на миграцията и опита на бежанците

Въпрос 3.1. Въздействие на миграцията

Слайдове 43 и 45 (53:53)

Мислене за пътуването на миграцията в три етапа на; когато някой взема решение да напусне като предмиграция, пътуването на миграцията и страната на дестинация. Какви са някои от въздействията на миграцията? Слушайте презентацията на слайд 40, направете си бележки, докато слушате и добавете свои собствени.



	Въздействие на миграцията върху благосъстоянието
Предварителна миграция	
Миграция на пътуване	
Страна на дестинация	

Въпрос 3.2. Признаци на процъфтяване

Слайдове 48 – 52 (54:41)

Преди да гледате слайдове 48 – 52, моля, напишете във всяка възрастова група признаци на благополучие и просперитет по време на всеки етап на развитие. По-долу можете да видите, че ранното детство е разделено на две по-малки групи, тъй като много малките деца (на възраст 0-2 години) показват различни признаци на процъфтяване от малко по-големите деца (на възраст 3-5 години). Групите се фокусират върху: Много малки деца (0-2 години) Ранно детство (3 – 5 години); Средно детство: (6 -10 години); Ранно юношество (10 -14 години); Късно юношество (15 – 18 години) .

	Признаци на процъфтяване
0 до 2 години	
3 до 5 години	
5 до 10 години	
10 до 14 години	



15 до 18 години

Въпрос 3.3. Признаци на дистрес

Слайдове 48 – 52 (53:47 – 01:01:56)

Сега отделете малко време и следвайки различните възрастови групи по-долу - напишете какви реакции знаете, че децата имат, когато преживяват тревожни събития.

Реакциите на децата на тревожни събития	
Всички възрасти	
Възраст 0-2	
Възраст 3-5	
Възраст 5-10	
Възраст 10 - 14	
Възраст 15-18	

Модул четири: МНПСС интервенции

Въпрос 4.1. Дефиницията на детското участие

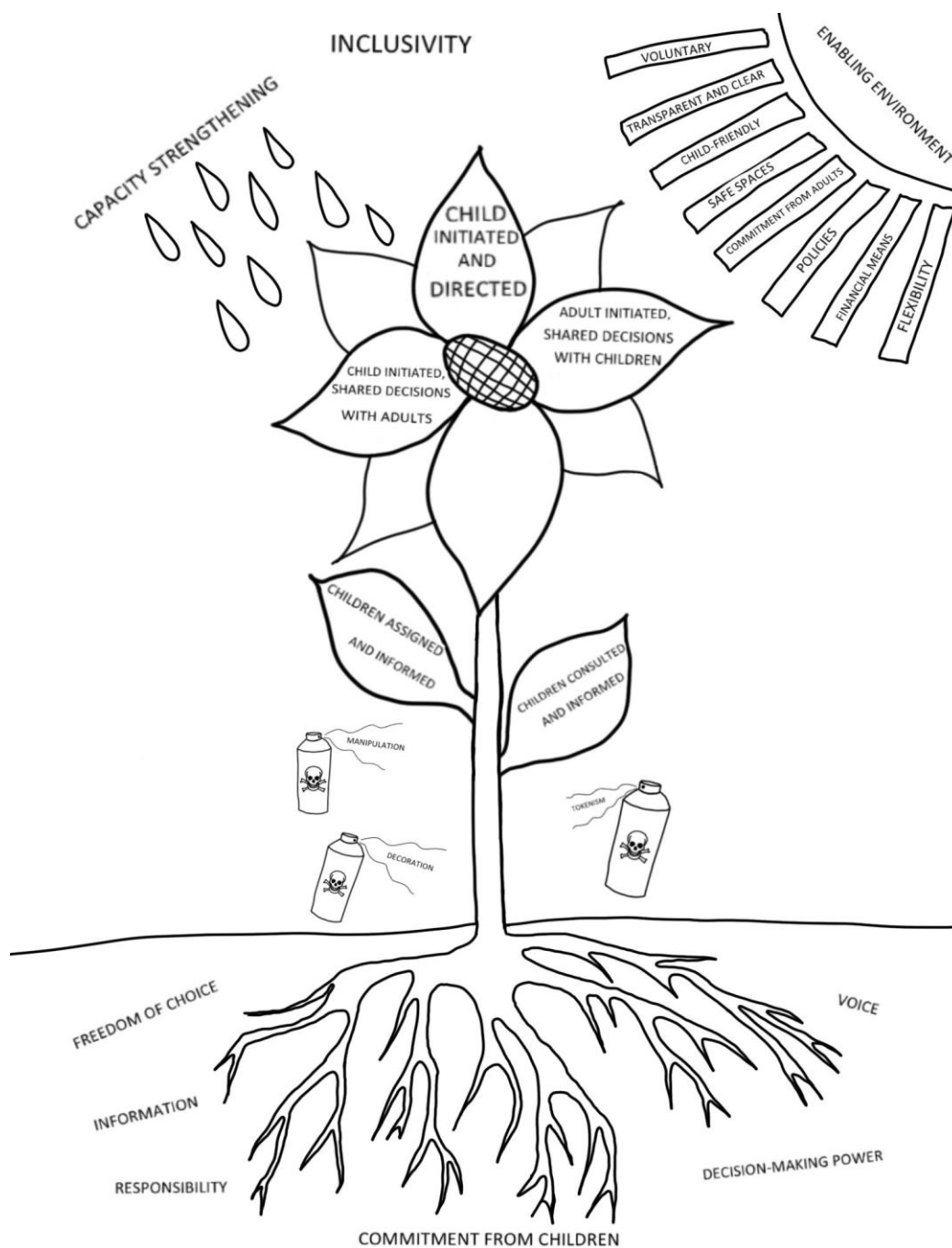
Слайдове 54 -60 (01:08:45 – 01:21:45)

„Участието не се случва от само себе си. За да могат децата да станат ангажирани членове на своята общност, те трябва да бъдат признати и третирани като част от структурата на общността, а бариерите пред тяхното участие трябва да бъдат признати и след това премахнати.



Мислейки за това определение, избройте някои фактори, които биха могли да повлияят на участието на детето в различни дейности.





Модул пети: Основни психосоциални умения

Въпрос 5.1. Какво трябва и какво не трябва да се прави при работа с деца

Мислейки за работата, която вършите и как можете да защитите децата, юношите и себе си, използвайте таблицата, за да напишете някои неща, които трябва и не трябва да правите, когато работите с деца и юноши. След това, след като завършите списъка си, гледайте **слайдове 69 – 72** 01:27:10 – 01:30:45 и проверете дали в презентацията липсват нещо, което според вас би било добре да включите от вашата работа и контекст.

Направи	Не трябва

Въпрос 5.2 Грижа за себе си

Слайд 77 01:33:47

5.2.1. За да можем да помагаме на другите, ние самите трябва да сме добре, вместо да чакаме, докато се почувстваме претоварени от стрес и вече не можем да се справим със стреса, можем да формираме малки ежедневни дейности, които ни помагат да се чувстваме добре. Това е един от начините да се грижим за себе си.

Помислете за момент, когато сте се чувствали щастливи, спокойни, спокойни, доволни. Отделете малко време, за да запишете тази дейност, къде бяхте, бяхте ли сами или имаше някой с вас, какво правехте, какво на кара този момент да ви накара да се почувствате така?

5.2.2. Сега определете някои ключови моменти от вашата дейност, които можете да включите в ежедневието си, за да ви помогнат да се почувствате щастливи, спокойни, спокойни и доволни.





Приложение 1 : Ресурси за видеото

Слайд 18	11:16	Какво е психично здраве? - YouTube Какво е психично здраве? - YouTube
Слайд 22-23	14:12- 15:17	mhGAP ръководство за интервенция 2.0 Страници 69 – 92 mhGAP - Версия 2.0 (who.int) mhGAP - Версия 2.0 (who.int)
Слайд 24	15:05	Кратка информация за психичното здраве на подрастващите на Световната здравна организация за 2021 г Психично здраве на подрастващите (who.int) Психично здраве на подрастващите (who.int)
Слайд 27	24:05	Насоки на IASC за психично здраве и психосоциална подкрепа при спешни ситуации Насоки на IASC за психично здраве и психосоциална подкрепа при спешни ситуации (who.int)
Слайд 28	25:45	Психосоциална подкрепа Спасете децата – Youtube Психосоциална подкрепа - YouTube Психосоциална подкрепа - YouTube
Слайд 30	26:55	Значението на МHPSS за деца и семейства в криза Red barnet – Youtube Значението на МHPSS за деца и семейства в криза - YouTube Значението на МHPSS за деца и семейства в криза - YouTube
Слайд 40	43:54	Минимални стандарти за закрила на детето при хуманитарни дейности Резюме: Минимални стандарти за закрила на детето в хуманитарни дейности - Свят ReliefWeb Резюме: Минимални стандарти за закрила на детето в хуманитарни дейности - Свят ReliefWeb
Слайд 43	49:06	Дългото пътуване за деца бежанци World Vision Австралия Дългото пътуване за деца бежанци World Vision Австралия - YouTube Дългото пътуване за деца бежанци World Vision Австралия - YouTube
Слайд 54	1:06:58	Насоки на IASC за психично здраве и психосоциална подкрепа при спешни ситуации Насоки на IASC за психично здраве и психосоциална подкрепа при спешни ситуации (who.int)
Слайд 55	1:07:47	Психосоциална подкрепа за деца, засегнати от циклона Идай Спасете децата Зимбабве – Youtube



Психосоциална подкрепа за деца, засегнати от циклона Идай - YouTube

- Слайд 58 **1:11:38** **Адаптирано от Цветето на участието за младежи, разработено от YOUACT и CHOICE за младежта и сексуалността**
- <https://www.youthdoit.org/themes/meaningful-youth-participation/flower-of-participation/>
<https://www.youthdoit.org/themes/meaningful-youth-participation/flower-of-participation/>
- Слайд 59 **1:15:07** **Източник: *Engaged and Heard! Насоки за юношеско участие и гражданска ангажираност. УНИЦЕФ, 2020 г. С. 64-65.***
СГОДЖЕНИ И ЧУТИ! Насоки за участие на подрастващите и гражданска ангажираност | УНИЦЕФ
СГОДЖЕНИ И ЧУТИ! Насоки за участие на подрастващите и гражданска ангажираност | УНИЦЕФ
- Слайд 72 **1:31:42** **[Let's talk about Psychological First Aid - YouTube](#)**
- Слайд 73 **1:32:22** **Какво е място, подходящо за деца?
УНИЦЕФ Бангладеш**
Какво е място, подходящо за деца? - YouTube
Какво е място, подходящо за деца? - YouTube
- Слайд 75 **1:33:38** **Какво е място, подходящо за деца?
УНИЦЕФ Родителство | УНИЦЕФ Родителство**
УНИЦЕФ Родителство | УНИЦЕФ Родителство
- Слайд 76 **01:33:48** **Ръководството за благополучие**
 Психосоциален център – Youtube
Наръчникът за благополучие - YouTube
- Слайд 80 **1:36:08** **Evaluations**
Bulgaria:
https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_agwexXWVp7YwtWC
Greece:
https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_cOVnFoZ0JkjoMXc
Spain:
https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_eWGWUrLkMwRLXTM
Ireland:
https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_9XMLdpf7L62WIrY
Italy:
https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_6eWOAkluMGg6ua
Sweden:
https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_eLIL5RjGCUAZt3M

