

Перша психологічна допомога дітям та сім'ям, що змушені були покинути домівку

Що таке Перша Психологічна Допомога (ППД) дітям та сім'ям, що змушені були покинути домівку?

- Науково-обґрунтованій модульний підхід для супроводу дітей та сімей, що нещодавно прибули до США
- Включає комплекс інструментів для супроводу персоналу/волонтерів у підтримці переміщених дітей та сімей шляхом оперативного переселення.
- Корисна для роботи з переміщеними дітьми та сім'ями, які готуються переміститись до більш постійних локацій.
- Може підтримати персонал/волонтерів у турботі про себе під час виконання цієї складної роботи.

Як використовувати цей посібник

ППД для переміщених дітей та сімей є гнучкою інтервенцією. Вам не обов'язково використовувати кожну з цих ключових дій в кожній взаємодії з дітьми чи сім'єю. Однак, майте їх на увазі, коли пропонуєте їм підтримку. Оскільки кожна дитина та сім'я приходить з їхнім особистим досвідом та обставинами, важливо адаптувати ваші взаємодії задля забезпечення їхніх унікальних потреб. Практикуйте культурну компетенцію та стриманість у кожній взаємодії (вивчайте культурні норми, а також політичний та історичний контекст регіонів, з яких приїхали діти та сім'ї). Будь ласка, пам'ятайте, що ви маєте значення та ваша робота важлива. Коли ви будете зв'язок з дитиною або сім'єю, допоможіть їм відчувати себе в безпеці, познайомтесь з ними, ви стаєте частиною цілющої системи турботи.

1. Контакт та залучення

Ваш перший контакт з переміщеною дитиною чи сім'єю важливий.

- Переміщені діти та сім'ї стикнулися з або стали свідками стресових подій і тих, що частіше за все травмують.
- Вони можуть відчувати себе проігнорованими, невидимими, недостойними любові та турботи, приголомшеними і розгубленими у їхньому новому оточенні.
- У їхній рідній країні та під час їхнього переселення багато осіб чи систем могли бути ненадійними або небезпечними.
- Допомагаючи переміщеним дітям та сім'ям почуватись комфортно з самого початку, ви можете забезпечити значніше відчуття безпеки. Гендерний підхід може бути важливим в сенсі поваги до культурних норм та можливих історій, що травмували (наприклад, перекладачі та інші співробітники жіночої статі, які проводять розмови з жінками і дівчатами).
- Навіть якщо переміщені діти та сім'ї можуть перебувати з вами лише короткий період часу, вони можуть зрозуміти на досвіді повторюваних взаємодій з вами та іншими

співробітниками на об'єкті, що всі працюють разом задля їхньої підтримки, і що вони варті того, щоб почуватись в безпеці та турботі інших.

Те, як ви себе поводите, важливе

За допомогою вашого тону, позиції тіла та речей, які ви промовляєте, ви показуєте переміщеним дітям та сім'ям, що:

- Персонал у цій установі турбується про них та поважає
- Вони важливі та гідні
- Вони в безпеці

Щоб допомогти переміщеним дітям та сім'ям почуватись в безпеці, комфорті, важливими та гідними:

- Зробіть перший контакт теплим, сповненим поваги та безпечним.
 - Представтеся та опишіть вашу роль на об'єкті. Користуйтеся послугами кваліфікованих перекладачів, а не членів сім'ї, якщо ви не говорите їхньою рідною мовою.
 - Поясніть, що ви помічник, і не відповідальні за імміграційні рішення. Це може зменшити їхній рівень тривоги.
 - Зверніть увагу на ваш тон та поставу. Коли люди почувуються в небезпеці, вони можуть реагувати на ваші невербальні сигнали навіть більше, ніж на ваші слова.
 - Зрозумійте, що деякі переміщені діти та сім'ї можуть боятися спілкуватися з вами, оскільки вони не хочуть говорити нічого, що може нашкодити їхній сім'ї.
- Подбайте про зв'язок та зв'язок: запевніть, що ви маєте час познайомитись з ними (наприклад, їхні імена та все, що вони вважають за необхідне розказати про себе, включаючи культурні практики, важливі для них)
- Використовуйте відкриті питання, щоб визначити, чи вони вас розуміють, або щоб дізнатись, якою мовою чи діалектом вони розмовляють. Багато переміщених осіб, особливо діти, можуть кивати головою чи сигналізувати, що вони розуміють, з поваги, коли насправді вони не розуміють.
- Зорієнтуйте їх на об'єкті.
 - Поясніть або покажіть їм доступні ресурси (наприклад, їжа, ванні кімнати, освіта, дозвілля, молитовня). Зверніть увагу на розміщення на стінах плакатів, де зображене планування, яке допоможе їм запам'ятати, де знаходяться певні локації.
 - Поясніть правила установи чітко та по суті (наприклад, де вони будуть спати, чи можуть вони зателефонувати близьким, час ігор/дозвілля). Поділіться, як вони можуть розпізнати члена вашої команди (наприклад, колір футболки, ідентифікатор).
 - Якщо вони прибули з великою сім'єю, дайте їм знати, чи можуть вони залишатись разом, або коли вони можуть бачитись.
 - Поясніть їм межі конфіденційності, щоб переміщені діти та сім'ї розуміли, яка інформація є приватною, а яка буде поширена і чому.
 - Впевніться, чи вони вас розуміють або мають запитання.
- Будьте готові повторювати цю ознайомлювальну інформацію багато разів. Коли люди налякані та знаходяться в новому місці, вони часто не можуть опрацювати те, що їм говорять інші. Як тільки вони почуватимуться безпечніше, вони зможуть почути та зрозуміти більше з того, що ви маєте пояснити.

2. Безпека та комфорт

Багато переміщених дітей та сімей приходять на об'єкт наляканими. Більшість з них були травмовані та потребують впевненості, що до них будуть ставитись з повагою. Деякі з них, можливо, пережили загибель близьких. Коли ви допомагаєте їм почуватись в безпеці та комфорті, вони з більшою вірогідністю зможуть повноцінно користуватись доступними послугами, щоб забезпечити свої потреби.

- **Коли працюєте з переміщеними дітьми, корегуйте ваші дії відносно їхнього рівня розвитку.**

Молодші діти

- Сядьте або присядьте, щоб бути на рівні їхніх очей.
- Говоріть простими термінами.
- Якщо є можливість, дайте дитині м'яку іграшку, оскільки це може заспокоїти їх та допомогти зібратись.
- Говоріть з ними під час якоїсь діяльності (наприклад, малювання, гра з іграшкою).

Старші переміщені діти можуть захотіти дізнатись більше деталей та мати більше запитань про протокол безпеки на об'єкті, а також про те, що станеться з ними та їхньою сім'єю далі. Відповідайте на питання чесно.

- **Проясніть дезінформацію.**

- Переміщені особи можуть не розуміти, чому вони опинились на об'єкті. Вони можуть турбуватися про безпеку їхньої сім'ї. Відкриті запитання та обговорення можуть допомогти вам дізнатись чому, на їхню думку, вони знаходяться там, що їх турбує відносно їхньої сім'ї, і що, як вони гадають, станеться далі.
- Якомога краще проясніть протоколи, включаючи інформацію про знаходження членів сім'ї, яких немає поруч, чи потенційні наступні кроки (наприклад, як довго вони потенційно можуть залишатись на даному об'єкті, куди вони можуть поїхати далі, або хто зможе надати відповіді). Дайте їм знати, що ви та інші співробітники готові надати їм підтримку.

- **Усвідомте почуття та досвід.**

- Слухайте з надзвичайною увагою та усвідомленням почуттів. Це може допомогти їм відчувати, що їх розуміють та підтримують.
- Допоможіть їм назвати свої почуття, особливо дітям, аналізуючи те, чим вони поділились. Наприклад:
«Тобі було страшно покинути дім та приїхати в це нове місце.»
«Ти зазнав так багато втрат та почувався таким сумним. Мені шкода, що тобі доводиться проходити через все це.»
«Ти дуже злий з приводу того, що сталось. Це зрозуміло. Тобі довелося багато чого пережити.»

- **Зрозумійте, що деякі переміщені особи мають підвищену збудженість та пильність, очікуючи на небезпеку.** Ці навички допомогли їм вижити. Їм може бути важко розслабитись, навіть у найбільш комфортному оточенні.

- **Поважайте рухи тіла.** Коли люди стикаються з небезпекою, їхні тіла продукують гормони стресу, які створені, щоб допомогти їм боротись чи бігти. Навіть коли вони в безпеці, їхні тіла можуть не почуватись безпечними, а також їхні тіла можуть продовжувати виробляти гормони стресу. Регулярні рухи (наприклад, фізичні вправи, спів, танці, прогулянки) є важливими для допомоги тілу відновитися від стресу та небезпеки.

- **Підтримуйте щоденний розпорядок та передбачуваність.** Повідомте переміщеним особам, особливо дітям, про заплановану діяльність, та обдумайте календар щоденного розпорядку, в якому зазначений час прийому їжі, час на гігієнічні процедури, час ігор та дозвілля, і т. д. Заохочуйте сім'ї додавати культурні або релігійні практики до графіку.

3. Спокій та орієнтація: реагування, коли переселенці засмучені, збуджені чи відсторонені

Переміщені особи можуть виявитись дуже схвильованими, збудженими та замкненими. Ці почуття та поведінка є розповсюдженими реакціями на зміни у їхньому середовищі та страх, що інші завдадуть їм шкоди. Замкнені особи часто ігноруються, оскільки їхня поведінка не є проблематичною, але вони потребують вашої уваги також. Незважаючи на те, чому особи поводяться таким чином, вам захочеться заспокоїти та зорієнтувати їх в якості частини створення безпечного простору для них та інших.

Якщо переміщені особи виявляться збудженими чи в дистресі, ви можете заспокоїти та зорієнтувати їх таким чином:

- **Залишайтеся спокійними, тихими та присутніми.** Вони будуть відгукуватись на те, як інші реагують. Якщо ви залишаєтесь у спокої, говорите м'яким голосом та тримаєте своє тіло розслабленим, вони можуть почати розслаблятися. Зробіть повільний вдих, і, можливо, вони будуть дихати разом з вами.
- **Створіть необхідний простір.** Деякі особи можуть не захотіти розмовляти одразу ж і можуть потребувати простору, щоб заспокоїтись. Дайте їм цей простір, але повідомте, що ви залишитесь поруч, якщо вони цього хочуть.
- **Запропонуйте особі у дистресі пройти в тихіше місце для розмови.** Впевніться, що це місце приватне, але не ізольоване. Деякі особи можуть вирішити вийти звідси, або прогулятися, коли є можливість.
- **Запропонуйте дітям регулятивний об'єкт.** Молодші діти можуть почуватись краще, коли тримають знайомий об'єкт, м'яку іграшку чи ковдру. Навіть старшим дітям може допомогти тримання чогось м'якого та заспокоюючого, типу ковдри, подушки чи м'якої іграшки.
- **Допоможіть особам в дистресі заспокоїтись.** Нижче наведено декілька стратегій допомоги людям врегулювати їхні емоції:
 - Зробіть декілька повільних вдихів-видихів, щоб заспокоїти своє тіло. Залучайте їх до цієї дихальної діяльності разом.
 - Візьміть їх з собою на прогулянку навколо об'єкту, запропонуйте дітям потягнутися чи потрясти своїм тілом.
 - Залучайте членів сім'ї до допомоги у забезпеченні комфорту .
 - Подумайте разом з ними про фразу, ситуацію чи афірмацію, яка допоможе їм заспокоїтись та почувати себе безпечніше та сильнішими. Наприклад, приємний спогад про їхню рідну країну, промовляння молитви чи зв'язок з їхньою духовністю.
 - Запропонуйте діяльність, яка їх відволікає.
 - Заохочуйте дітей малювати чи розмальовувати картинки про їхню рідну країну, щось, що вони хотіли б розповісти про себе, або те, що їм подобається малювати.
 - Звільніть стриману енергію фізичними вправами, спортивними іграми, співом та ін.
- **Запропонуйте вислухати.** Як тільки особа заспокоїтись, делікатно запитайте, що їх турбує, та надайте їм підтримку.

- **Зазначте позитивну поведінку дітей.** Будучи дорослими, ви можете сфокусуватись на складних проявах поведінки дітей. Однак, переміщені діти краще справляються, коли ви помічаєте та цінуєте їхні сильні сторони та позитивну поведінку. Знайдіть способи показати, що ви помічаєте, коли вони позитивно взаємодіють з однолітками, старанно працюють над освітніми завданнями, розмовляють з вами, або приймають участь в будь-якій діяльності на об'єкті. Допоможіть їхнім батькам також відмітити позитивну поведінку. Просте послання «Я бачу позитивні речі, які ти робиш» може зіграти важливу роль. Чим більш персоналізованим буде ваш підхід, тим більша ймовірність, що поведінка буде продовжувати покращуватися (наприклад, Ти класно робиш, що ділишся з іншими; Мені подобається те, як ти намагаєшся старанно впоратись зі своєю роботою; Ти чудово практикуєш заспокійливе дихання.)

4. Збір інформації.

Дізнайтесь про негайні потреби та занепокоєння дітей та/або сімей та допоможіть їм вирішити їхні проблеми. Кожна особистість матиме різний досвід та обставини. Важливо розуміти, які у них потреби, запитуючи їх, а не роблячи припущення.

- Повідомте їм, що ви задаєте запитання для того, щоб розібратись, як персонал може допомогти їм під час перебування на об'єкті.
- Повідомте їм, що вони також можуть задавати питання. Відповідайте на запитання в межах вашої компетенції та направте їх до тих, хто може відповісти на інші запитання. Наприклад:
 - Де я можу побачити лікаря?
 - Хто ці всі люди, які працюють тут? Що вони роблять?
 - Куди я поїду після того, як покину це місце?
 - Чи можу я поговорити з моїми близькими?
- Деякі особи можуть бути незацікавленими чи неготовими говорити з вами. Це може занепокоїти співробітників та волонтерів, що бажають допомогти. Через деякий час, коли вони будуть почувати себе більш безпечно на об'єкті або мати ближчий зв'язок з персоналом та волонтерами, вони можуть стати готовими поділитись їхніми нинішніми потребами та тривогами. Тим часом, спробуйте знайти способи налагодити зв'язок, проявляючи інтерес, та приєднуйтесь до спільної діяльності.
- Деякі особи можуть поділитись досвідом про їхню рідну країну або про їхнє переселення. Слухайте з емпатією, але не вимагайте більше деталей. Спробуйте вислухати, не перериваючи.
- Слухайте активно (час від часу підсумовуйте те, що було сказано, та запитуйте, чи правильно ви все зрозуміли), уважно, зацікавлено та не даючи оцінок.
- Переселенці можуть зізнатись вам, що вони думають про завдання шкоди собі або комусь іншому. Навіть якщо ви не можете сказати напевно, чи вони говорили це всерйоз, або жартуючи, сприйміть це всерйоз. Познайомте їх з медичним співробітником на об'єкті, з іншими лікарями, або слідуйте специфічним протоколам об'єкту.

Потенційні сфери потреб:

- Базові потреби (наприклад, їжа, одяг)
- Турбота про здоров'я (наприклад, ліки)
- Гігієнічне забезпечення
- Контакт з близькими
- Інформація про життя в США – якими є різні громади та школи, розповсюджені інтереси однолітків, популярна їжа

- Емоційна підтримка стосовно минулих або нинішніх поневірянь чи травм
- Об'єкти комфорту для дітей (наприклад, м'які іграшки, книжки)
- Релігійні/духовні послуги

5. Практична допомога

Після того, як ви зібрали інформацію, проаналізуйте потреби переселенців, а також доступні джерела та послуги. Розгляньте, які з цих потреб є пріоритетними для особи чи сім'ї. Визначіть, які з цих потреб можуть бути задоволені в даній локації, а які мають бути адресовані у більш стабільну установу. Сприяйте задоволенню критичних потреб. Переселеним дітям та сім'ям може бути складно попросити про допомогу або чітко пояснити свої потреби. Вони можуть не знати про доступні джерела, вони можуть не довіряти незнайомцям, або почуватись безсилими зробити кроки у напрямку вирішення їхніх проблем.

Допоможіть переселенцям задовільнити їхні потреби таким чином:

- **Ідентифікуйте потреби:** Спільно створіть список потреб, визначених шляхом первинного збору інформації. Перевірте його, щоб упевнитись, що список точний та повний.
- **Пріоритезуйте потреби:** Допоможіть їм визначити, які потреби найбільш нагальні та важливі для них. Окресліть очікування з приводу того, які з них можуть бути задоволені на даному об'єкті. Визначте кроки задоволення цих потреб, а також питання, над якими ви можете попрацювати разом. Наприклад, деяким переміщеним дітям та сім'ям може бути «потрібно» знати, як просувається їхня справа. Невизначеність з приводу того, коли буде можливість поговорити з куратором справи, юристом, або іншим важливим експертом, може бути причиною значних хвилювань та стресу. Якщо у вас є доступ до інформації щодо статусу справи, надайте відповідну інформацію. Часто переселенці мають потреби, про які вони ще не готові, або не бажають говорити. Наприклад, підліток може зазначити, що відчуває сум чи засмученість з приводу минулого досвіду, і мають потребу отримати підтримку в цих почуттях, але вони можуть бути неготові розказати більше. Ви можете створити план, якому ви будете слідувати разом, та допомогти їм дізнатись, що вони також можуть попросити про послуги, коли вони будуть на їхній наступній локації, і коли вони будуть готові.
- **Створення плану дій на сьогодні:** Попрацюйте з ними над створенням плану дій, які вони чи співробітники об'єкту можуть виконати. Інколи допомагає прописати план дій, що включає: 1) формулювання їхньої цілі чи потреби; 2) кроки для досягнення цілі; 3) імена людей, які допоможуть їм, і 5) дату виконання кожного кроку. Об'єм роботи, який сім'я чи дитина можуть самостійно виконати, буде залежати від їхніх індивідуальних можливостей та ресурсів. Впевніться, що ви доводите справи до кінця, формуючи таким чином довіру. Краще почніть з простого короткого списку задач, який вони зможуть легко виконати, аніж з довгого списку, який може здаватись приголомшуючим. Не забувайте давати позитивну оцінку виконаним завданням.

Моя ціль: Зв'язатись з близькими

Кроки для досягнення цілі		Коли я зроблю це
Крок 1:	Спланувати час, коли я зможу скористатись телефоном.	

Крок 2:	Обдумати, що я хочу сказати близьким, якщо у нас буде небагато часу на розмову.	
Крок 3:	Поговорити зі співробітниками після дзвінку про те, що я дізнався, і що я відчуваю.	

6. Зв'язок з соціальною підтримкою

Переселені діти та сім'ї, які мають позитивну соціальну підтримку, краще справляються з подальшими стресовими ситуаціями. Хоча у них може бути обмежений доступ до їхніх членів сім'ї та близьких, існують шляхи створення підтримуючого середовища, яке допомагає задовольнити їхні потреби у емоційній та практичній підтримці.

Допоможіть переселенцям збільшити їхню здорову соціальну підтримку на об'єкті:

- **Підтримка однолітків.** Підберіть групову діяльність, яка відповідає інтересам особи, такі як релігійні/духовні, освітні, дозвілля/оздоровлення та групи підтримки.
- **Підтримка персоналу.** Коли переміщені діти розвивають позитивні та належні стосунки з членами персоналу чи волонтерами, вони можуть освоїти навички, які дозволять їм формувати більш позитивні та належні стосунки з іншими. Коли ви пропонуєте підтримку переселенцям, критично важливо розуміти та слідувати правилам установи про межі, а також чітко обговорити їх. Дотримання належних меж протягом всього часу не тільки захищає вас, але і допомагає їм навчитись підтримувати належні, безпечні стосунки.
- **Підтримка від відокремлених членів сім'ї.** Хоча переселенці можуть бути відокремленими від деяких або усіх їхніх членів родини, існують шляхи вшанування сімейних стосунків. Приклади:
 - Намалюйте картину чи напишіть листа вашій сім'ї.
 - Дозвольте їм поділитися спогадами чи історіями про ті речі, які вони любили робити разом з членами сім'ї.
 - Якщо у них є можливість поговорити з членами сім'ї, перевірте, чи їм потрібна допомога розпочати бесіду або емоційна підтримка після цього. Створіть простір, в якому вони можуть поділитись своїми почуттями про відокремлення та будь-які тривоги з приводу їхньої безпеки.
- **Укріплення сімейних зв'язків.** Переселення може створити напругу у сімейних стосунках. Обговоріть з ними минулі сімейні традиції чи заняття, які їм подобались, а також ті, які вони могли б ймовірно інтегрувати у нинішній графік. Також заохочуйте кожного члена сім'ї ставитись з розумінням, бути терплячим та толерантним до того, як по-різному вони реагують на переселення, говорити про речі, які їх турбують, щоб інші знали, як підтримати їх.
- **Адаптування до нових спільнот.** Переселенці можуть мати різний рівень ознайомлення з новими тимчасовими чи постійними громадами реінтеграції. Допоможіть їм ідентифікувати різні джерела підтримки, якими вони можуть скористатись після їхнього переміщення в ці громади (наприклад, ресурси громади, вчителі, коучі, однолітки, духовні лідери). Якщо ви знаєте, куди вони направляються, допоможіть їм дізнатись про громаду, включаючи клімат, географію, культурні традиції та популярну їжу.

7. Інформація про подолання перешкод.

На додаток до травматичного переселення, переміщені особи часто стикаються з чисельними травмами. Важливо запевнити їх, що їхні стресові реакції на таку віктимізацію та втрати є зрозумілими, а також допомогти їм знайти позитивні шляхи подолання.

Розуміння розповсюджених реакцій на небезпечний досвід

- Досить розповсюджені труднощі у наступних сферах:
 - Сон: занадто довготривалий сон, неможливість заснути, нічні кошмари.
 - Харчування: переїдання (наприклад, запасання їжею, жадібне поїдання їжі) чи відсутність апетиту.
 - Здоров'я (наприклад, болі у шлунку, головні болі, нудота).
 - Взаємодія та довіра до інших, включаючи однолітків та дорослих
 - Увага, концентрація; можуть здаватись розгубленими та забудькуватими.
 - Поведінка (наприклад, ведуть себе зухвало з іншими/дорослими, уникають взаємодії, більш нав'язливі до членів сім'ї.)
 - Емоції (наприклад, почувають себе приголомшеними, здаються вередливими чи дратівливими, їм важко заспокоїтись, коли вони засмучені).
- Інші реакції, пов'язані з травмами, можуть бути наступними:
 - Мають постійне відчуття небезпеки та очікують її.
 - Перебувають у збудженому стані, нервують, смикаються.
 - Засмучуються, коли щось нагадує їм про минулі травми (наприклад, запахи, візуалізація, почуття, або інші тригери).
 - Не бажають говорити про неприємні речі, які сталися, та уникають дій, які нагадують їм про те, що сталося.
 - Не можуть перестати думати про погані речі, що сталися.

Позитивні стратегії для укріплення подолання труднощів

Переселенці можуть усвідомлювати, або бути стурбованими з приводу їхніх власних емоційних реакцій, включаючи реакції, що були описані вище. Якщо вони говорять про це, допоможіть їм дізнатись, що ці реакції зрозумілі та очікувані у тих, хто зазнав подібного досвіду, а також про те, що вони можуть зцілитися від цього досвіду. Багато переміщених осіб прожили з травмою так довго, що ці реакції стали звичайною частиною їхнього щоденного існування. Вони можуть потребувати підтримки для усвідомлення того, що вони гідні мати безпечне місце. Інколи перебування в безпеці призводить до почуттів та думок, про які вони не знали раніше, і це нормально. Тим, хто страждає від аспектів їхнього минулого, запропонуйте наступні стратегії позитивного подолання труднощів, які вони можуть використати на об'єкті:

- Поспілкуватись з провайдером, членом сім'ї чи однолітками для підтримки.
- Брати участь у заходах, які підтримують їхню активність та зайнятість (наприклад, читання, малювання, написання пісень, танці).
- Намагатись дотримуватись розпорядку дня/графіка.
- Писати щоденник або приймати участь у креативних творчих заходах.
- Використовувати методи заспокоєння, такі як дихальні вправи та фізична активність/рухи.
- Використовувати методи подолання, яку були успішними в минулому.
- Говорити собі, що це природньо бути засмученим.
- Пригадувати з теплотою близьких, які загинули.
- Брати участь у релігійних чи духовних практиках/заходах.

8. Зв'язок зі спільними послугами

Переміщені діти та сім'ї можуть бути відокремленими від їхніх близьких чи громадських спільнот, які зазвичай допомагали їм отримати ресурси та підтримку. Коли ви допомагаєте їм отримати послуги, підтримку та плани на зміни, ви допомагаєте їм розвинути почуття довіри та підтримки.

Забезпечте прямий контакт з додатковими послугами за потреби. Познайомте переселених дітей та сім'ї з додатковими послугами на об'єкті в залежності від зібраної інформації. Наприклад, консультація медичного співробітника, супервізора, релігійного/духовного лідера чи співробітника освіти може бути доречною. Під час цих переходів допоможіть переселенцям познайомитись з цими новими особами та поясніть їхні ролі. Перед тим, як піти, перевірте, чи немає у них додаткових запитань. Вони можуть не почувати себе з новими людьми так само комфортно, як з вами.

Забезпечте тривалість сприяючих відносин. Дайте їм знати, як довго триває ваша зміна, і чи ви повернетесь на об'єкт. Для тих осіб, у кого був складний день, організуйте «теплу передачу» співробітнику штабу чи волонтеру, хто звільняє вас від обов'язків. Заохочуйте їх повідомляти співробітникам чи волонтерам, як найкраще вони можуть допомогти їм рухатись вперед. Обговоріть певний аспект вашої бесіди, який відображає силу, а отже вони бути відчувати себе цінними та почутими. Якщо ви турбуєтесь про переселенця, приватно поділіться вашими спостереженнями та взаємодією зі співробітником чи волонтером, який виходить на зміну, щоб вони продовжували підтримувати їх.

Забезпечте консультаціями з приводу розміщення в громаді. Слідуйте директивам об'єкту щодо надання рекомендацій про додаткові послуги, які можуть бути потрібними переміщеним дітям та сім'ям (наприклад, медичні, психологічні, освітні) під час переселення чи передачі.

Ваша робота з переселенцями може покращити їхні зв'язки, надати їм послуги та забезпечити безпечне оточення, яке змінює їхнє життя. Розділяючи з ними ваше серце та думки, ви можете нагадати їм, що вони важливі. Вони нестимуть цей меседж ще довго після того, як вони покинуть об'єкт.

Подолання професійного стресу

Персонал та волонтери, які напряму працюють з глибоко травматизованими переселенцями, дуже вразливі до високого рівня робочого стресу. Розгляньте шляхи забезпечення вашого добробуту, використовуючи модель Пауза-Перезавантаження-Підживлення.(ППП)

Пауза:

Зробіть три глибоких вдихи/видихи та дайте собі час обдумати, як ви себе відчуваєте. Зупиніться та зверніть увагу на все, що відбувається всередині вас, оскільки ви маєте значення.

- Тіло: Зверніть увагу, як ви тримаєте стрем та напругу в різних частинах вашого тіла.
- Розум: Ваш розум засмічений чи сповнений хвилювань? Про що ви думаєте?
- Почуття: Як ви себе відчуваєте? Зверніть увагу та назвіть будь-які інтенсивні емоції (наприклад, фрустрація, злість, тривога, сум).

Перезавантаження:

Будьте до себе добрими та пам'ятайте, що це складні часи. Оберіть щось, що ви можете зробити, щоб допомогти собі почуватись стабільніше, спокійніше, впевненіше чи більш зосередженим на вашому наступному завданні.

- **Знайдіть час для спокою:** Допоможіть собі заспокоїти мозок, якщо від перенавантаженої чи стурбованої. Дихайте повільно (наприклад, 3-хвилинний дихальний простір),

медитуйте, практикуйте усвідомленість, сходіть на невелику прогулянку надворі, або погляньте на фото, що повертає посмішку на ваше обличчя.

- **Визнайте ваш власний досвід:** розгляньте ваші думки та почуття, визнайте їх і дозвольте їм пройти повз вашого розуму, ніби вони на конвеєрі, або листя, що пливе вниз по струмку. Прийняття нинішньої ситуації дозволяє вам визнати своє бажання, щоб деякі речі були інакшими. Надішліть собі трохи доброти. Вам доводиться мати справу з багатьма речами.
- **Сконцентруйтеся на чомусь позитивному:** Прочитайте афірмацію, поділіться вдячністю, подумайте про позитивні речі, які ви зробили, подивіться коротке смішне відео, або поговоріть з колегою, якому можна довіряти. Нагадайте собі, що незважаючи на велику кількість перешкод, все ще є позитивні моменти також.
- **Поговоріть з собою, ніби ви турботливий та підтримуючий друг:** Коли ви починаєте себе критикувати, спробуйте переключитися, перервавши ті думки співчуттям до себе. Що ви сказали б другові, хто прийшов би до вас з такими тривогами та почуттями? Дайте собі таку ж пораду.

Підживлення:

Задайте собі питання: «Що мені потрібно для підживлення мого розуму/тіла/серця/душі/духу прямо зараз?» Змініть ваш фокус на щось, що допомагає вам пам'ятати про вашу силу та стійкість чи нагадує вам знайти час для турботи про себе.

- Розгляньте залучення у грайливі, легкі моменти та створення значущого соціального зв'язку, що включає насолоду від сімейної діяльності; сміх, спів або скандування; танці, або інші речі, які приносять вам радість; залучення у значущі культурні практики чи ритуали; єднання з важливими людьми чи домашніми улюбленцями; святкування успіхів в роботі; допомога тим, хто її потребує (наприклад, витратити час на благодійність, спекти щось для сусідів).
- Нагадайте собі, що ваша робота має значення. Зупиніться на моментах вашої роботи, які змінили життя дитини, сім'ї, співробітника чи ваше особисте.

Коли вам знадобиться більше ППП:

Зверніться до вашої програми підтримки співробітників, служби захисту ментального здоров'я /Behavioral Health Force Health Protection (якщо це доступно у вашій локації), менеджера чи провайдера ментального здоров'я, співробітника медичного забезпечення чи колеги, якому довіряєте, щоб отримати додаткові послуги.

Джерела

NCTSN Resources Related to Refugee Trauma

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

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

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

NCTSN Traumatic Grief and Traumatic Separation Resources

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

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

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

Ресурсы: [Center for the Study of Traumatic Stress](#), Uniformed Services University, US