

A pszichés szorongásról szóló pszichoedukációs anyagok terjesztése a szülők és a gyermekek körében

Utasítások az első vonalbeli tiszteknek
A befogadás során végzett munka



Az utasításokról

Görögországban és Hollandiában élő menekültekkel tesztelték. A tesztelés során a felhasználók jelezték, hogy szükség lenne olyan utasításokra, amelyek támogatják a zsebkönyvek terjesztését.

Mit rögzítenek ezek az utasítások?

Az utasítások az EUAA által a **nemzetközi védelmet kérelmezők mentális egészségéről és jólétéről** szóló útmutatócsomag részeként kidolgozott önszegítő eszköztárat kísérik. Az önszegítő eszközöket a nemzetközi védelmet kérelmezők önállóan is használhatják, feltéve, hogy tudnak írni-olvasni, és nem kérnek vagy igényelnek útmutatást a lakóhelyükön dolgozó tisztviselőktől.

Ezek az utasítások a zsebkönyvekre vonatkoznak:

- Hogyan támogathatom a gyermekemet a nehéz időszakokban?
– Önszegítő eszköz szülők számára
- Hogyan kezeljem azokat a helyzeteket, amikor a szüleim szomorúnak, aggódónak vagy dühösnek tűnnek?
– Önszegítő eszköz gyermekek számára
- Hogyan kezeljem azokat a helyzeteket, amikor a barátom vagy testvérem szomorú, dühös, vagy veszélyes dolgokat tesz?
– Önszegítő eszköz a társak támogatásához

Miért dolgoztuk ki ezeket az utasításokat?

Ezek az utasítások a befogadásban dolgozó első vonalbeli tisztviselőket támogatják abban, hogy felhívják a szülő, a gyermek és a fiatal kérelmezők figyelmét arra, hogyan támogassák a családtagokat és a kortársakat a nehéz időszakokban, beleértve azt is, amikor nagy a pszichés szorongás, és traumák alakulhattak ki.

Hogyan dolgoztuk ki ezeket az utasításokat?

Ez a dokumentum kiegészíti a fent említett zsebkönyvcsomagot, amelyet belga, német, görög, holland, holland és svéd szakértők támogatásával dolgoztak ki. A zsebkönyveket a nemzetközi védelmet kérelmezőkkel, közvetítőkkel és főként

Kinek kell használnia ezeket az utasításokat?

Míg a zsebkönyveket közvetlenül a szülő, a gyermek és a kísérő nélküli gyermek kérelmezők használhatják családtagjaik és társaik támogatására, ezek az utasítások a **szakembereket** célozzák meg. Céljuk, hogy támogassák a befogadásban dolgozó első vonalbeli személyzetet, például a szociális munkásokat, a gyermekvédelmi szakértőket, mentálhigiénés szakembereket, de a tanárokat stb. is, amikor a kérelmezőkkel egyéni vagy csoportos találkozókon foglalkoznak. Azokban a helyzetekben, amikor közösségi alapú megközelítés alkalmazható, a **közösségi vezetők** is felhasználhatják az utasításokat, hogy megismerjék a zsebkönyvekben szereplő témákat.

Hogyan kapcsolódnak ezek az utasítások az EUAA többi eszközéhez?

Ez a dokumentum és a benne megemlített önszegítő eszközök az EUAA azon erőfeszítéseinek részét képezik, amelyek célja a nemzetközi védelmet kérelmezők **mentális egészségével és jólétével** kapcsolatos ismeretek és tudatosság fejlesztése. További információk az [EUAA honlapján](#) a veszélyeztetett csoportokkal foglalkozó oldalon találhatók.

A zsebkönyveket és ezeket az utasításokat az EUAA [Let's Speak Asylum](#) platformján is terjesztik, amely kifejezetten a nemzetközi védelmet kérelmezők **tájékoztatására** összpontosít.

Ha kérdései vannak az önszegítő eszközökkel és azok terjesztésével kapcsolatban, illetve ha pontosításra van szüksége vagy visszajelzést szeretne küldeni, vegye fel velünk a kapcsolatot a következő címen: vulnerablegroups@euaa.europa.eu.

Tartalom

3

- > Hogyan használjam ezeket az utasításokat?
- > A zsebkönyvek célja
- > Moderálás

4

- > Idő, környezet és tartalom

9

- > Egyéb fontos szempontok és alapvető biztosítékok

Hogyan használjam ezeket az utasításokat?

A zsebkönyvekben megosztott tartalmak, emlékeztetők és tippek kiindulópontként szolgálhatnak egy-egy konkrét téma megbeszéléséhez az egyéni vagy csoportos foglalkozásokon. Ezek az utasítások alapvető útmutatást adnak ahhoz, hogyan használjuk a zsebkönyveket ilyen környezetben.

Mindhárom zsebkönyv a pszichés szorongás témáját járja körül – beleértve a traumatikus események átélését is – három különböző célcsoport szemszögéből: a szülők, a gyermekek és a testvérek/társak.

Az első vonalbeli tisztviselők felhasználhatják a zsebkönyveket és ezeket az utasításokat arra, hogy egyéni vagy csoportos foglalkozásokat szervezzenek a kérelmezői közösséggel az alábbi témákban:

- a szülői feladatokat;
- pszichés szorongás vagy trauma;
- hogyan lehet csökkenteni a negatív megküzdés kockázatát a nagy kihívást jelentő időszakokban (pl. érkezéskor);
- hogyan lehet észrevenni, ha valaki érzelmileg nincs jól (pl. a depresszió jeleit);
- hogyan lehet biztonságban maradni, ha valaki kihívást jelentő viselkedést tanúsít (pl. alkoholt kezd fogyasztani).

A zsebkönyvek célja

A három zsebkönyv célja, hogy támogassa azokat a szülőket, gyermekeket és kortársakat, akik Európába érkeztek, és azt látják, hogy családtagjaik vagy barátaik viselkedése jelentősen megváltozott. A változás különböző módokon nyilvánulhat meg, és bizonyos személyeket jobban érinthet, mint másokat. Az eszközök alapvető tippeket és emlékeztetőket adnak arra vonatkozóan, hogyan lehet támogatni ezeket a személyeket abban, hogy jobban érezzék

magukat, és javaslatot tesznek arra is, hogy mikor kell szakmai segítséget igénybe venni.

Az eszközök igyekeznek átadni az alapvető **mentális egészségügyi ismereteket**, és választ adnak az olyan kérdésekre, mint például „*Hogyan veszem észre, ha valaki, aki közel áll hozzám, szorong?*”. Céljuk továbbá az érintettek egyéni és kollektív **eredményességének és ellenálló képességének** erősítése.

Önsegítő eszközként működnek, amelyeket úgy alakítottak ki, hogy a kérelmezők maguk használják őket. Előfordulhatnak azonban olyan helyzetek, amikor a kérelmezők jobban érzik magukat, ha másokkal együtt veszik át a zsebkönyvek tartalmát. Ezért ezeket szakember által moderált egyéni vagy csoportos foglalkozásokon is meg lehet vitatni.

Az eszközök igyekeznek felhívni a figyelmet a **védelem** és a „**ne árts**” elv szempontjaira is, különösen, ha gyermekek érintettek. A cél annak biztosítása, hogy a gyermekek megvédjék magukat, mielőtt megpróbálnának másokat támogatni, akik egyébként potenciálisan veszélyes, erőszakos vagy bántalmazó helyzetbe hozhatják őket.

Moderálás



Moderátorok és tolmácsolás a csoportos üléseken

Ha a zsebkönyveket **csoportos találkozó** keretében használják **figyelfelhívásra** a csoport létszáma nem haladhatja meg a **10–15 főt**, hogy érdemi vitát lehessen folytatni.

Javasoljuk, hogy legyen **egy fő segítő**, aki vezeti a vitát, és egy **társsegítő**, aki inkább a háttérben marad és jegyzetel. A társsegítő a csoportdinamikát is figyelemmel kíséri (pl. ha egy adott témához kapcsolódóan feszültség vagy egyéb érzelmek merülnek fel egyes jelentkezőkben), feljegyzi az esetleges észrevételeket, és szükség esetén jelzi azokat a segítőnek.

Ha **tolmácsra** van szükség, a csoportnak kisebbnek kell lennie, és nem haladhatja meg a **4–6 főt**. Ennek oka, hogy a fordítás értékes időt vesz igénybe, és ha a tolmácsolást igénylő személyek száma meghaladja a 4–6 főt, fennáll a veszélye annak, hogy a megbeszélésre szánt idő nem lesz elegendő.

A tolmácsolással kísért kisebb csoportokban nem feltétlenül van szükség társsegítőre. A segítő feladata eldönteni, hogy mire van szükség a folyamat támogatásához az egyes csoportokban. Aranyszabályként ügyeljünk arra, hogy a segítő, a társsegítő és a tolmács ne legyenek többen, mint a tényleges résztvevők száma.

A tolmácsoknak a zsebkönyvek előzetes elolvasásával kell felkészülniük a feladatra, hogy a tartalom világos legyen számukra, és hogy megtanulják a megfelelő szókincset. Fontos emlékeztetni a tolmácsot, hogy szó szerint, elfogultság nélkül fordítsa le az elhangzottakat.

A segítőknél jártasnak kell lenniük abban, hogy csoportos keretek között fel tudják kelteni a figyelmet. Ha gyermek kérelmezőkről van szó, a segítőknél a gyermekvédelem és a gyermekjóléti gondoskodás terén is alapos ismeretekkel kell rendelkezniük.

Idő, környezet és tartalom



Idő

Mind a csoportos, mind az egyéni foglalkozásokat olyan időpontra kell időzíteni, amikor a résztvevők gond és zavaró tényezők nélkül tudnak csatlakozni (pl. munka/iskola után, vagy a szülők esetében akkor, amikor a gyerekek iskolában vannak). **Egy-egy foglalkozás** időtartama nem haladhatja meg a 1,5 órát. Ezután a figyelem csökken, és a résztvevők más tevékenységekkel lehetnek elfoglalva.



Helyszín

A foglalkozások helyszínét meg kell beszélni a résztvevőkkel. Ideális esetben a helyszínnek biztonságosnak és könnyen megközelíthetőnek kell lennie, a mozgáskorlátozottak számára is, és lehetővé kell tenni, hogy a résztvevők visszavonulhassanak. A résztvevők és a segítők körben ülhetnek székeken, hogy mindenki jól láthassa és hallhassa a másikat. Ha a csoportban szülők és kisebb gyermekek is részt vesznek, hasznos alternatíva lehet a szőnyegre ültetés a földön (ha kulturálisan megfelelő), hogy a gyermekek a szülő(k) közelében mászkálhassanak

és játszhasználnak anélkül, hogy megzavarnák a foglalkozást.



A csoport összetétele és a csoportos foglalkozások

A **csoport** kialakításakor a segítőknél figyelembe kell venniük olyan tényezőket, mint a beszélt nyelvek, a nem, az életkor, valamint a résztvevők kulturális és vallási háttere. A szülők számára tartott foglalkozások megszervezésekor azt is meg kell vizsgálni, hogy mindkét szülőnek ugyanazon a foglalkozáson kell-e részt vennie, vagy jobb lenne külön-külön. A cél az, hogy elkerüljük azokat a helyzeteket, amikor a szülői szerepvállalás esetlegesen eltérő megközelítései vitákhoz vezethetnek, amelyek tovább élezhetik az otthoni helyzetet, és veszélyeztethetik a gyermek jóllétét.

A **csoportos foglalkozások hasznos formátumot** jelentenek arra, hogy a kérelmezők találkozzanak egymással, és ne csak az előttük álló kihívásokat osszák meg egymással, hanem a reményeiket és a releváns információkat is, vagy egyszerűen csak szórakozzanak egy kicsit, és eltereljük a figyelmet a befogadóközpontban folyó mindennapi életéről. Az ilyen találkozók azért előnyös, ha van segítő, mert a résztvevők így biztonságban vannak: például amikor a csoport egy nehéz témát vitat meg, és az első vonalbeli tisztviselőknek közbe kell avatkozniuk. A csoportos foglalkozások arra is lehetőséget adnak, hogy a segítő szakemberek azonosítsák a potenciálisan több szinten veszélyeztetett kérelmezőket, akiket adott esetben figyelemmel kell kísérni.

A csoportos foglalkozások jó lehetőséget nyújtanak bizonyos témák közös kidolgozására és annak felismerésére, hogy az ember „nincs egyedül”. Platformot biztosítanak a kérelmezők számára, ahol megoszthatják tudásukat és tanulhatnak egymástól. Ez több szinten is erőt adhat nekik. Az ilyen találkozók támogathatják az új barátságok és kapcsolatok kialakulását más kérelmezőkkel, és ideális esetben szociális támogató hálózatok létrejöttéhez vezethetnek.

Ha a csoportos foglalkozást tartják a legjobb formátumnak, fontos, hogy a foglalkozások kezdetén a résztvevők megállapodjanak saját **csoportszabályaikban**. A szabályokat egyszer fogalmazzák meg, és bármikor alkalmazhatók lesznek, amikor a csoport összejön (egyszeri vagy többször tartott csoportos foglalkozásokon).



Tartalom

Példa a csoportszabályokra

- ✓ Tiszteljük egymást.
- ✓ Engedjük mindenkit megszólalni, de azt is hagyjuk, ha valaki csak hallgatni akar.
- ✓ Nincsenek rossz, helyes vagy fontosabb vélemények. [Az egyetlen kivétel az, ha valaki a testi fenyegetéssel érvel. Ebben az esetben a segítőnek közbe kell avatkoznia, és érzékeny módon el kell magyaráznia, hogy az erőszak semmilyen formája nem elfogadható.]
- ✓ Mindenki szabadon kifejezheti gondolatait.
- ✓ A résztvevők nem járhatnak ki-be a foglalkozásokon tetszésük szerint.
- ✓ A foglalkozás alatt nem szabad telefonálni.
- ✓ A telefonok legyenek néma üzemmódban.
- ✓ **Bizalmas kezelés:** a zsebkönyvekben tárgyalt általános témákat meg lehet osztani a közösség más tagjaival. A résztvevők által megosztott személyes ügyeknek azonban a csoporton belül kell maradniuk.
- ✓ A csoportos foglalkozásoknak biztonságos teret kell nyújtaniuk a gondolatok és aggodalmak megosztására.

A **csoportos foglalkozások** egyik **korlátja**, hogy megszűnhet a bizalmas jelleg. A résztvevők „megfeledezhetnek” a csoportszabályokról, beleértve a bizalmasság elvét is. Ezért a segítőnek emlékeztetniük kell a csoporttagokat, hogy ne osszanak meg nagyon személyes tapasztalatokat, mivel ez egy csoportos foglalkozás, nem pedig tanácsadás. A nagyon fontos/személyes témákat a találkozót követően lehet a megbeszélni a segítővel. Bár a csoportos foglalkozásokat a tanulás és a megosztás „biztonságos” helyének kell tekinteni, soha nem lehetünk biztosak abban, hogy a megbeszélte információk nem jutnak el a közösség többi tagjához, ez pedig kockázatot jelent.

Bizonyos esetekben hasznosak lehetnek a zártkörű családi foglalkozások, amelyek összehozzák a szülőt és a gyermeket, aki úgy érzi, érzelmi szorongás és különböző megküzdési stratégiák sújtják. Ebben az esetben egy szociális munkásnak vagy mentálhigiénés szakembernek kell segítenie a foglalkozást. Ezt a környezetet azonban fokozatosan kell megteremteni, először talán személyes foglalkozásokkal kezdve, majd a kontextustól és a felmerülő kihívásoktól függően lehet összehozni a résztvevőket.

A zsebkönyvek bemutatják azokat az **alapvető jeleket** és néhány **gyakori reakciót**, amelyeket észrevehetünk, ha egy gyermek, egy tinédzser, egy barát, egy testvér vagy egy szülő esetleg szorongástól szenved. Az eszköztárban felsorolt témák bemutatják a lehetséges vészhelyzeteket, valamint tippeket és emlékeztetőket adnak, hogy hogyan reagáljunk. Nem minden kérelmező számára lesz minden terület egyformán érdekes, és a bemutatott tartalom sem teljes körű. A segítőket ezért arra bátorítjuk, hogy kérjék fel a pályázókat, hogy hozzanak saját példákat és javaslatokat arra vonatkozóan, hogy mi lehet hasznos, és mi nem.

A csoportos foglalkozásokon általában olyan tartalmakat kell megbeszélni, amelyek hasznosak a résztvevők számára. Ezért a **résztvevők választják ki**, és bizonyos mértékig **irányítják is, hogy egy-egy foglalkozás mit fog tárgyalni**.

A foglalkozások célja, hogy a résztvevők olyan eszközöket kapjanak, amelyekkel támogatják családtagjaikat és barátait abban, hogy jobban érezzék magukat. A gyermekek esetében a fő üzenet az, hogy a gyermekeknek a saját biztonságukat kell előtérbe helyezniük.



Hogyan osszuk meg a tartalmat

A csoport összetételétől és a résztvevők igényeitől függően a zsebkönyvek **tartalmát** különböző módon **oszthatjuk meg**. Az alábbiakban találjuk a különböző választási lehetőségeket.

- Adjunk minden résztvevőnek egy nyomtatott változatot az eszközökből, hogy a csoport közösen elolvashassa a tartalmat.
- Ha lehetséges, vetítsük ki a tartalmat a falra, és olvassuk fel közösen a résztvevők nyelvén (szükség esetén használjuk a lefordított változatot, és vegyük igénybe a tolmács segítségét). Segítőként a saját tagállamunk nyelvén készült változatra hivatkozunk.
- Válasszunk ki előre néhány oldalt, nyomtassuk ki őket poszterre, és helyezzük ki a terem falára. A résztvevők végigsétálhatnak a plakátok mentén, és párokban/kisebb csoportokban megbeszélhetik, hogy mit látnak, olvasnak, mit értenek meg, illetve mit szeretnének még hozzátenni. A megbeszélés ezután a nagyobb csoportban folytatódik.
- Nyomtassuk ki a jeleket, emlékeztetőket és tippeket memóriakártyákra, és helyezzük őket fejjel lefelé a résztvevők közé. A résztvevők kiválasztják a kártyákat, felolvassák azokat (vagy a segítő/tolmács olvassa fel), majd a csoportban átgondolják és megvitatják az olvasottakat.



Hogyan vitassuk meg a tartalmat a résztvevőkkel

Az érdemi vita érdekében fontos, hogy az **életkori**, **nemi** és **kulturális** különbségekre is felhívjuk a figyelmet.

Az arra vonatkozó további javaslatokat, hogy a szülők és a gyermekek általában hogyan ismerjék fel, hogy valaki nincs jól, illetve hogyan reagáljanak, és kihez forduljanak, az utókövető foglalkozásokon lehet megvitatni (egyéni vagy csoportos formában).

A **kulturális, életkori és nemi szempontokat figyelembe vevő megközelítés** biztosítása érdekében ajánlatos a javaslatokat a kérelmezők származási helye, neme, vallási háttere és életkora alapján csoportosítani.

Ha a résztvevőknek nincs preferenciájuk azzal kapcsolatban, hogy a zsebkönyvekből melyik területtel akarnak foglalkozni, akkor a következőképpen járhatunk el:

- a **jelek, reakciók és a tippek alapján** járunk el, és minden foglalkozáson megbeszélünk egy-egy területet; vagy
- **csoportosítjuk a tartalmat**, és foglalkozásonként 2 vagy 3 területet beszélünk meg; vagy
- a teljes eszközt **egy menetben** tárgyaljuk meg (a segítő a résztvevőkkel együtt olvassa a zsebkönyvet, és csak akkor válaszol a kérdésekre, ha azok felmerülnek).

A csoport dinamikájától, a résztvevők felfogásától és igényeitől függően a fenti lehetőségek közül bármelyiket választhatjuk.



Megjegyzés a segítőnek

A következő részben javaslatokat talál arra vonatkozóan, hogy miként könnyítse meg a csoportos találkozókat, és hogyan szólítsa meg a kérelmezőket az egyes zsebkönyvek megvitatása során.

Hogyan támogathatom a gyermekemet a nehéz időszakokban?

A szülővel tartott foglalkozás előmozdítása, hogy megbeszéljék a fiatal/tizenéves gyermekük viselkedését és jóllétét

Bevezető gyakorlat

Kezdjük egy rövid gyakorlattal, és kérdezzük meg a résztvevőket, hogy mi a hobbijuk, és mi a kedvenc ételük.

Zárjuk a gyakorlatot azzal a kérdéssel, hogy honnan származnak. A résztvevők röviden válaszolnak. Ez játékos módon is megszervezhető, és nem tarthat tovább 10 percnél. A záró „Honnan jöttél?” kérdés segít abban, hogy továbblépünk.

A segítő rámutat arra, hogy a résztvevők különböző országokból, régiókból és városokból érkeztek, és jelzi, hogy e sokféleségből adódóan különbségek lehetnek abban is, hogyan vesszük észre, hogy valaki nincs jól, és mit tehetünk, hogy segítsünk. A segítő kérdéseket tesz fel:

- Ahonnan Önök érkeztek, az emberek általában hogyan veszik észre, ha valaki a családban nincs jól?
- Mit tesznek általában a szülők, amikor látják, hogy a gyermekeik aggódnak?

- Általában mit tesznek a szülők, hogy gyermekük jobban érezze magát, ha szomorú vagy aggódik? Mi vált be Önnél?
- Ahol most él, vannak-e olyan támogató mechanizmusok, amelyek hasznosak lehetnek?

Segítőként figyeljük azt, hogy a csoporttagok tudnak-e említést tenni a központban elérhető, és a csoporttagok számára potenciálisan hasznos formális támogató szolgáltatásokról (pl. szociális munkások, ápolók). Ellenőrizhetjük az informális támogatás elérhetőségét is, pl. idősök, akik találkoznak a fiatalokkal, és segítenek a szülőknek a szülői feladatokban, vallási vezetők, más közösségi tagok stb.



Az alábbi két zsebkönyv 12–17 éves gyerekeknek szól, de fiatal felnőtteknél is használható. Ha a résztvevők csoportja 12 év alatti gyermekekből áll, a segítőknél a résztvevők életkorához kell igazítaniuk a nyelvezetet. Biztosítaniuk kell továbbá a gyermek mindenek felett álló érdekét a tekintetben, hogy mit lehet/kell megosztani és megvitatni, figyelembe véve a gyermek életkorát és fejlődési szakaszát. Ezek az

elemek a használandó formátumot is meghatározzák. A tartalom felolvasása például nem biztos, hogy működik a kisgyermekeknek. A zsebkönyvek tartalmát nem tanácsos 8 év alatti gyermekekkel megbeszélni. Mindenesetre a kisebb gyermekekkel foglalkozó személyzetnek rendelkeznie kell a megfelelő készségekkel.

Hogyan kezeljem azokat a helyzeteket, amikor a szüleim szomorúnak, aggódónak vagy dühösnek tűnnek?

A gyermekekkel tartott foglalkozás előmozdítása, hogy megbeszéljék a szülei viselkedését és jóllétét

Bevezető gyakorlat

Kezdjük egy rövid gyakorlattal, és kérdezzük meg a résztvevőket, hogy mi a hobbijuk, és mi a kedvenc ételük.

Zárjuk a gyakorlatot azzal

a kérdéssel, hogy honnan származnak. A résztvevők röviden válaszolnak. Ez játékos módon is megszervezhető, és nem tarthat tovább 10 percnél. A záró „Honnan jöttél?” kérdés segít abban, hogy továbblépjünk.

A segítő rámutat arra, hogy a résztvevők különböző országokból, régiókból és városokból érkeztek, és jelzi, hogy e sokféleségből adódóan különbségek lehetnek abban is, hogyan vesszük észre, hogy valaki nincs jól, és mit tehetünk, hogy biztonságban legyünk és segítsünk. A segítő kérdéseket tesz fel:

- Hogyan veszed észre, hogy egy felnőtt nincs jól, és segítségre szorulhat?
- Ha egy felnőtt nincs jól, hogyan viselkedik? Mit csinálnak másképp, mint máskor?

Tartsunk szünetet, és nézzük meg, mit mondtak el a fiatalok. A következő szavakkal folytassuk:

- Megosztottál néhány példát, például hogy „furcsán viselkednek, másképp viselkednek, mint szoktak stb.” [a segítő utaljon a résztvevők által hozott példákra]. Tudsz olyan dolgokat mondani, amelyeket a felnőttek tehetnek, és amelyekre a gyerekeknek oda kell figyelniük, hogy biztonságban legyenek?

A segítő figyelmesen meghallgatja a fiatalokat, és feljegyzi, hogy mit mondanak el. A segítő a zsebkönyvekből vett példák segítségével igyekszik óvatosan összekapcsolni a felnőttekről általánosságban elmondottakat a szülők viselkedésével.

Fontos, hogy a csoportban jelen lévő gyermekek szüleiire **ne** utaljunk. A gyermekeknek nem szabad úgy érezniük, hogy nyilvánosan megbeszéljük személyes helyzetüket. A segítő mondhatja például:

- Sok mindent elmondtál. Időnként még a szülők is viselkedhetnek így.

A segítő utal a depresszió jeleire, pl. amikor az illető nem akar részt venni semmilyen tevékenységben, nem törődik úgy a gyerekekkel, mint korábban. Ez vitát kell, hogy indítson arról, hogy a nehéz tapasztalatok más viselkedésre készíthetnek az embert. A szülő például egy ideig zárkózottabb,

ingerültebb, türelmetlenebb és szorongóbb lehet. Ez normális, a helyzetnek pedig újra változnia kell.

Fontos rámutatni, hogy a gyermek elleni (fizikai, verbális, pszichológiai vagy akár szexuális) erőszak **soha** nem menthető fel. Nem elfogadható, ha egy szülő erőszakossá válik. A fiatal résztvevők előtt hangsúlyozni kell, hogy bár normális, hogy egy szülő – talán a nagy próbatételt jelentő körülmények miatt – nem mindig udvarias, kedves és tisztelettudó, az erőszak azonban nem elfogadható.

Segítőként győződjünk meg arról, hogy a résztvevők tisztában vannak a biztonság megőrzésének fontosságával. Ennek érdekében hívjuk fel a figyelmet arra, hogy a szálláson milyen támogató szolgáltatások állnak rendelkezésre azon gyermekek számára, akik agresszív vagy rossz állapotban lévő szülővel/gondviselővel élnek együtt.

Törekedjünk arra, hogy a gyerekek **hasznos információkat** osszanak meg a csoporton belül arról, hogyan maradjanak biztonságban. Megemlíthetik azokat a személyeket (pl. gyámokat), intézményeket, segélyvonalakat stb., akikhez segítségért fordulhatnak. **Legyünk azonban körültekintőek, és csak akkor tegyünk fel kérdéseket a rendelkezésre álló támogatási mechanizmusokról, ha biztosak vagyunk benne, hogy van ilyen támogatás.** Ha tudjuk, hogy a gyerekek egyedül lesznek, próbáljuk megnézni, hogyan lehet **közösségi támogatást** szervezni, amely segít a kihívást jelentő helyzetekben.

Fontos, hogy a gyerekek ne osszák meg személyes élményeiket. **A csoportos foglalkozás nem tanácsadás.** Általános beszélgetés, hogy a hozzájuk közel álló emberekkel melyek a szorongás jelei. Ha a segítő úgy látja, hogy személyes vonatkozások miatt mélyebb beszélgetésre van szükség, a gyermeket/csoporttagokat tájékoztatja arról, hogy a találkozó **után** kapcsolatba léphetnek a segítővel (segítőkkal), hogy megosszák személyes aggályaikat.



Hogyan kezeljem azokat a helyzeteket, amikor a barátom vagy testvérem szomorú, dühös, vagy veszélyes dolgokat tesz?

A gyermekekkel tartott foglalkozás előmozdítása, hogy megbeszéljék a barátaik/testvéreik viselkedését és jóllétét

Bevezető gyakorlat

Kezdjük egy rövid gyakorlattal, és kérdezzük meg a résztvevőket, hogy mi a hobbijuk, és mi

a kedvenc ételük. A résztvevők röviden válaszolnak. Ez játékos módon is megszervezhető, és nem tarthat tovább 10 percnél. Ezután mutassunk rá arra, hogy mindannyiunknak más-más tapasztalatai vannak, de mindannyian meg tudjuk mondani, ha valaki nincs jól. Kérjük meg a gyerekeket, hogy mondjanak példákat, anélkül, hogy személyes történeteket osztanának meg. Megkérdezhetjük az alábbiakat:

- Hogyan veheted észre, hogy egy barátod vagy testvéred nincs jól?

Segítőként próbáljuk megkérdezni a gyerekeket, hogy mit látnak a viselkedésükön, de arra is, hogy mit hallanak: pl. ha egy barát/testvér megváltoztatta a beszédmódját (csúnya szavakat használ, agresszívan beszél), vagy ha olyan témákról kezdett el beszélni, mint a bandák, drogok vagy hasonló témák.

Beszélgessünk a fiatalokkal a baráti hűség fontosságáról, amíg ez nem veszélyezteti senkinek sem biztonságát. Mutassunk rá, hogy fontos észrevenni, ha egy barát/testvér veszélyben van. Ebben az esetben jó lehet, ha egy megbízható felnőttől fordul tanácsért.

Segítőként készüljünk fel a fiatalok által elfogadott általános negatív megküzdési stratégiákra, amelyeket abban a környezetben alkalmaznak, ahol dolgozunk. Figyelmesen hallgassuk meg a csoportot, és nézzük meg, milyen további információkkal tudnánk ellátni a csoport tagjait. Attól függően, hogy miről van szó, érdemes lehet ismertetni az egészségügyi, családtervezési, pszichoszociális szolgáltatásokkal, oktatással, házi feladatot adó klubokkal, sporttevékenységekkel, gyermekeknek/ fiataloknak szóló zenei/művészeti/kulturális tevékenységekkel, rehabilitációs szolgáltatásokkal (beleértve a kábítószer-használatot is) kapcsolatos támogatási programokat is.



A csoportos foglalkozás nem tanácsadás. Ezért a személyes tapasztalatokat a csoportos foglalkozás **végeztével** kell megbeszélni az érintett személlyel.

A gyermek/tinédzser biztonsága és védelme a fő szempont. Gondoskodjunk arról, hogy a konkrét eseteket (támogatásra szoruló kérelmezőket) a megfelelő szolgáltatóhoz irányítsuk, ha van ilyen. Ne feledjük, hogy ezeket a lehetőségeket **csak** akkor beszéljük meg a gyermekkel, ha a szolgáltatások ténylegesen rendelkezésre állnak.

A csoportos foglalkozások során a segítőknél kell ismerniük a kérelmezők hozzászólásait, és rugalmasan be kell építeniük azokat a vitába. Ha a résztvevők által közvetlenül hozott példák

hatékonyabbnak bizonyulnak egy értelmes beszélgetés elindításához, az a legjobb, ha ezeket használjuk, ahelyett, hogy kifejezetten a zsebkönyvekre hagyatkoznánk.

Egyéb fontos szempontok és alapvető biztosítékok

- A résztvevőket tájékoztatják az egyéni vagy csoportos találkozó(k) céljáról. Az időzítést közösen egyeztetik, a részvétel önkéntes.
- Ha gyermekek vesznek részt a csoporttalálkozón, tájékoztatják a gondozójukat, aki beleegyezik ebbe.
- Minden résztvevő egyenlő teret kap gondolatai megosztására, de senkit sem készítenek vagy kényszerítenek arra, hogy aktívan részt vegyen a vitában. A csoportos megbeszéléseknek kiegyensúlyozottnak kell lenniük, és nem szabad megengedni, hogy csak egy csoporttag vagy csak egy nem uralja a foglalkozást.
- Noha bizonyos helyzetekben hasznos lehet vegyes csoportokat létrehozni (pl. mindkét szülő csatlakozik ugyanahhoz a csoporttalálkozóhoz, vagy vegyes tinédzsercsoportot alakítanak), általában megfelelőbb és biztonságosabb homogén csoportokat alkotni. Ez különösen akkor érvényes, ha a szülői vagy nemi szerepeket a szülőknek nyújtott szélesebb körű támogatási csomag részeként vitatják meg. Ezért a segítőnek alaposan elemeznie kell a helyzetet, mielőtt úgy dönt, hogy a párok együtt vesznek részt ugyanazon a foglalkozáson. Minden érintett számára biztosítani kell a „ne ártsunk” megközelítést.
- A hozzászólásokat nem a „helytelen vagy helyes” fogalmak alapján vitatják meg. A csoportos környezetet közös tanulási platformnak kell tekinteni arról, hogy mi működik jól vagy kevésbé jól. Kivételt képez az az eset, amikor a csoport egyes tagjai a gyermekek testi fenyegetését vagy az erőszak más formáit hangoztatják, hogy „helyre tegyenek” egy gyermeket vagy egy barátot. Ha ez megtörténik, a segítőnek érzékeny módon kell közbelépnie, és az ilyen büntetés alternatíváit kell népszerűsíteni. A segítőnek tisztában kell lenniük azzal, hogy egyes kérelmezők származási országaiban a fizikai büntetés még mindig legális lehet, akár az iskolákban is. Miközben az **erőszakkal szembeni zéró toleranciát** kell támogatni, ezt **érzékeny módon** kell megvalósítani. A szülőkkel folytatott megbeszélések során a párbeszéd nyitottságára és a „jó szülői” készségek megvitatására kell összpontosítani. A cél a gyermekek biztonságának garantálása. Ennek érdekében esetleg meg kell vitatni, hogy mi az, ami elfogadható az uniós környezetben.
- A megbeszélések **középpontjában** mindig annak kell állnia, hogy **mi segít** a résztvevőknek abban, hogy gyermekük, saját maguk, családtagjaik vagy barátaik nagyobb biztonságban és jobban érezzék magukat. Ha az eszközökben szereplő példák hasznosak a résztvevők számára, akkor azokat vita céljából fel lehet használni. Ha a csoport által készített példák hasznosabbak a vita szempontjából, akkor teljesen rendben van, ha azokat használjuk.
- Ha egy résztvevő a foglalkozás idején súlyosan szorong, a speciális támogató személyzetnek azonnal gondoskodnia kell róla, és egyéni támogatást kell nyújtania. Ebben az esetben a zsebkönyvek tartalmát személyes találkozó keretében is meg lehet osztani, ha azt hasznosnak ítélik. A segítőnek kerülniük kell, hogy a családi válsággal kapcsolatos nagyon személyes ügyeket csoportos keretek között vitassák meg. Ennek célja, hogy védjük a szóban forgó szülőt, gyermeket vagy barátot, és biztosítsuk, hogy problémáik ne kerüljenek a közösség elé.
- Ha a tolmácsok a kérelmezői közösség tagjai, a segítőnek szem előtt kell tartaniuk, hogy hasonló kihívásokkal szembesülhetnek, mint a csoport többi tagja. A foglalkozások után tanácsos a tolmáccsal közösen megbeszélni a történeteket.
- Mind a segítőnek, mind a segítő társnak le kell jegyzetelnie a megbeszélések pontjait, hogy a rászoruló kérelmezőkkel és/vagy gyermekeikkel, testvéreikkel és barátaikkal együtt figyelemmel kíséressék azokat.
- Kritikus helyzetekben (pl. öngyilkossági kísérlet esetén) az információkat – a kérelmező személyével kapcsolatos titoktartás biztosítása mellett – meg kell osztani a többi kollégával. Szükség esetén a családtagok vagy gondviselők beleegyezésére is szükség lehet ahhoz, hogy minden érintett hatékony és biztonságos támogatást kapjon.

Az alábbi információk esetleges felhasználásáért sem az Európai Unió Menekültügyi Ügynöksége (EUAA), sem pedig az EUAA nevében eljáró más személy nem tehető felelőssé.

Luxembourg: Az Európai Unió Kiadóhivatala, 2024

PDF ISBN 978-92-9410-330-7 doi:10.2847/59645 BZ-09-23-324-HU-N

© Az Európai Unió Menekültügyi Ügynöksége, 2024

Borítókép: ©Mary Long/stock.adobe.com; ©KeronnArt/stock.adobe.com; ©The img/stock.adobe.com; ©Good Studio/stock.adobe.com; ©Natalia/stock.adobe.com, oldal 3-tól 6-ig: Ikonok © Panuwat/stock.adobe.com, oldal 5: ©iStock.com/vasabii, oldal 6: ©Mary Long/stock.adobe.com; ©KeronnArt/stock.adobe.com, oldal 7: ©The img/stock.adobe.com, oldal 8: ©Good Studio/stock.adobe.com; ©Natalia/stock.adobe.com.

A sokszorosítás a forrás feltüntetésével engedélyezett. Azokat a fényképeket és más anyagokat, amelyek szerzői jogait az Európai Unió Menekültügyi Ügynöksége nem védi, közvetlenül a szerzői jog tulajdonosától származó előzetes hozzájárulás birtokában lehet csak felhasználni vagy többszörözni.



Az Európai Unió
Kiadóhivatala

