



Psychosocial Centre



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

ДИСТАНЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ ПОМОЩНИКОВ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ РП+ :
ОТЧЕТ О ТРЕНИНГЕ И ВЫВОДЫ
Группа г. Нью-Йорка, июнь 2020 г.

Дистанционный тренинг для помощников РП+: Отчет о тренинге и выводы

Сентябрь 2020 г.

Референсный центр МФОККиКП по психологической помощи
с/о Общество Красного Креста Дании
Vlegdamsvej 27

2100 г. Копенгаген Ø www.pscentre.org psychosocial.centre@ifrc.org [Twitter: @IFRC_PS_Centre](https://twitter.com/IFRC_PS_Centre)
[Facebook: www.facebook.com/Psychosocial.Center](https://www.facebook.com/Psychosocial.Center)

Автор: Kelly McBride

Для цитирования: Дистанционный тренинг РП+ для помощников: Отчет о тренинге и выводы.
Референсный центр МФОККиКП по психосоциальной помощи, г.Копенгаген, 2020 г.

Пожалуйста, свяжитесь с Центром ПП, если вы хотите перевести или адаптировать какую-либо часть «Дистанционного тренинга РП+ для помощников: Отчет о тренинге и выводы».

См. руководства и инструменты по вопросам психического здоровья и психосоциальной поддержки, а также по проблеме COVID-19 и других эпидемий на сайте pscentre.org.

Содержание

Общая информация	4
Дистанционный тренинг для помощников: группа 1	
Продолжительность тренинга	5
Место проведения тренинга	5
Выводы	6
Организационная работа по подготовке к проведению тренинга	6
Количество тренеров и участников	7
Продолжительность тренинга	7
Участники тренинга	8
Дистанционные платформы	9
Ролевая игра и демонстрация	13
Как дать обратную связь	14
Письменные работы	14
Супервизия	14
Выводы	16
Приложение	17
Приветственное письмо	17
Заявка на участие	18
Опросник для участника	19
Пример случая из практики для изучения	19

Общая информация

Разработанная Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) программа «Решение проблем плюс», или РП+, — это упрощенная и масштабируемая психологическая программа для взрослых, испытывающих симптомы распространенных проблем в области психического здоровья (например, депрессия, тревога, стресс или горе), а также тех, кто столкнулся с самостоятельно выявленными практическими проблемами (например, безработицы, межличностных конфликтов). Краткость и простота РП+ дает возможность лицам, оказывающим помощь в данной сфере, прошедшим обучение и работающим под руководством наставников и необязательно являющимся специалистами в области психического здоровья или предоставления специализированных услуг, обучаться и оказывать помощь в условиях ограниченного финансирования и наличия ограниченного персонала для оказания психологической помощи. В настоящее время данное вмешательство, рассчитанное на пять сеансов, рекомендовано как часть Программы действий ВОЗ по устранению пробелов в области психического здоровья (mhGAP) для сообществ, пострадавших от неблагоприятных факторов, особенно на уровне сообществ и первичной медико-санитарной помощи.

У людей, затронутых COVID-19, возникли новые проблемы в сфере доступа к услугам по охране психического здоровья. Это также создало препятствия для проведения очных тренингов и оказания поддержки.

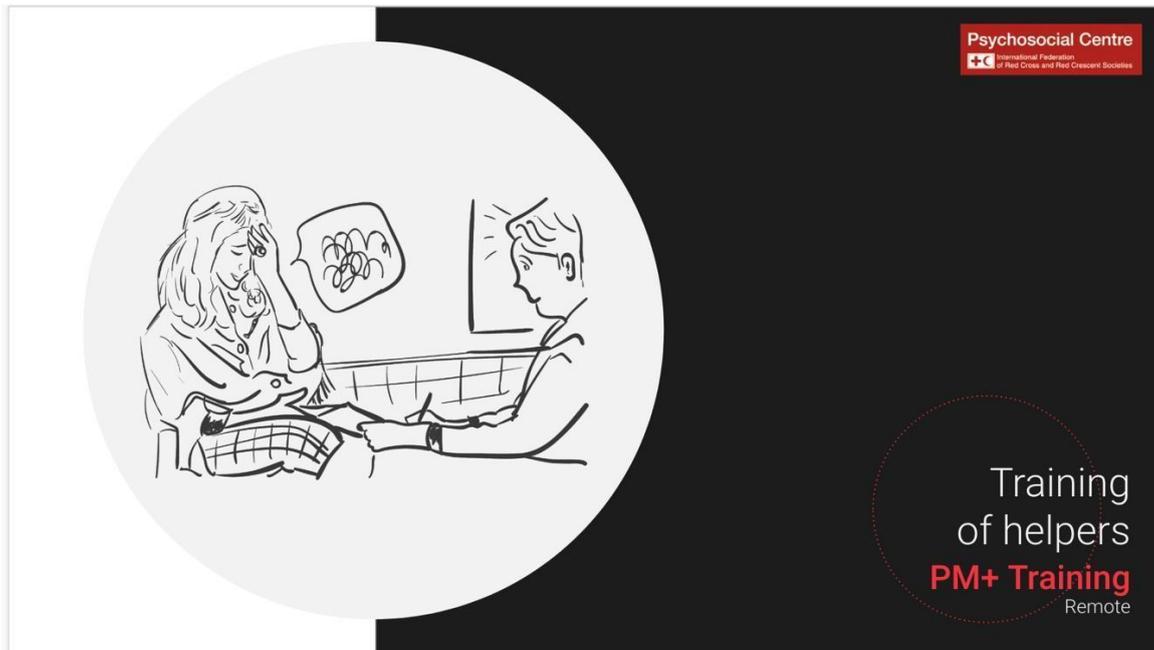
Центр ПП МФОККиКП имеет опыт обучения, наблюдения, культурной адаптации и внедрения РП+ и других масштабируемых психологических вмешательств в различных условиях (например, в Турции, Иордании, Германии, Ливане, Колумбии). По просьбе Новой школы в Нью-Йорке Центр ПП МФОККиКП адаптировал дистанционный тренинг для помощников РП+ для участников, отобранных Новой школой в Нью-Йорке по согласованию с МФОККиКП в рамках первого тренинга (группа 1), и участников, отобранных SOS Италии по согласованию с МФОККиКП (группа 2). В каждой группе заранее определены кураторы на местах. Супервизия случаев из практики, предоставленных МФОККиКП, началась сразу после завершения тренинга группы 1.

В ходе каждого тренинга будут тщательно задокументированы выводы в целях создания более эффективных практических моделей для дистанционного обучения помощников РП+.

Для дистанционного обучения помощников по РП+ были поставлены следующие основные цели обучения:

- участники научатся грамотно проводить мероприятия РП+ для людей, пострадавших от неблагоприятных обстоятельств;
- участники узнают о распространенных проблемах в области психического здоровья (депрессия, тревога, стресс);
- участники научатся проводить оценку РП+;
- участники освоят основные навыки оказания помощи;
- участники узнают, кого следует включать или исключать из программы РП+;
- участники изучат способы эффективного применения РП+ в собственном контексте, а также в интернете;
- участники узнают, как работать в супервизии и предоставлять значимую обратную связь другим.

Выводы, сделанные в данном отчете, основаны на результатах работы группы 1 и будут обновляться по мере анализа результатов работы с клиентами.



Иллюстрации Судешны Махаты, фасилитатора по дизайну и технологиям

Дистанционный тренинг для помощников: группа 1

Первоначально предполагалось, что в группу 1 войдут сотрудники и волонтеры, которые в настоящее время работают в агентствах по оказанию социальных услуг в Нью-Йорке. Из-за проблем, связанных с необходимостью получения лицензии для осуществления психологической деятельности в штате Нью-Йорк, было решено, что участниками тренинга станут студенты, которые в настоящее время проходят обучение по курсу клинической психологии в Новой школе и работают под руководством лицензированных специалистов в этом штате. Данная группа прошла обучение в качестве помощников РП+ (n = 8). Помимо участников из Новой школы, в обучении также участвовали слушатели (n = 2) из SOS — перед тем, как прошли тренинг участники группы 2, таким образом, общее количество помощников, прошедших обучение, достигло десяти. Дополнительные наблюдатели (исследователь и профессор), определенные Новой школой, также присутствовали на тренинге (n = 2). Ожидается, что после обучения слушатели из SOS будут проводить супервизию случаев из практики в рамках подготовки к обучению группы 2, где они будут выступать в качестве сосупервизоров для участников — членов группы 2.

Продолжительность тренинга

Обучение проходило в течение 10 дней. Один день тренинга был отменен вследствие отмены занятий в университете, поэтому окончательная продолжительность дистанционного тренинга составила 9 дней, в общей сложности около 75 часов обучения.

Работа по случаям из практики с супервизией близится к завершению, и на сегодняшний день с группой 1 проведено семь групповых супервизий продолжительностью 1,5 часа каждая. По мере необходимости проводятся индивидуальные и групповые супервизии. В дополнение к групповым супервизиям, проводимым тренером (супервизором), группа также начала практику проведения супервизий с однокурсниками.

Место проведения тренинга

Обучение помощников проходило дистанционно. В ходе тренинга был использован смешанный подход к обучению с применением как синхронных, так и несинхронизированных (онлайн- и офлайн-) методов обучения. Участники занимались как в классе, в режиме реального времени, так и в формате офлайн. Были использованы такие платформы, как Zoom, Google Drive, Mural и переписка по электронной почте. Тренер и технический помощник использовали WhatsApp для координации занятий в режиме реального времени.

В дни 1–4 обучение проходило в течение примерно 4 часов онлайн и 4 часов офлайн. Начиная с дня 5 обучение проходило в течение 5–6 часов онлайн и 2 часов офлайн.

Встречи для дистанционной супервизии в настоящее время проводятся в Zoom. Формы для супервизии участники сдают в электронном виде через Google Forms перед началом каждой встречи-супервизии.

Выводы

Ниже приводятся выводы, сделанные по итогам проведения дистанционного обучения помощников РП+. Эти выводы основаны на опыте обучения группы 1 в июне 2020 г..

Основные выводы

Логистические вопросы, предшествующие тренингу, следует обсуждать непосредственно с участниками тренинга, чтобы прояснить ожидания участников от тренинга и заинтересовать их до начала обучения.

Принципиальное значение имеет гибкость и возможность адаптации учебных материалов для обеспечения перехода от формата онлайн к формату офлайн.

Необходимо регулярно сверять соответствие и целесообразность формата обучения с участниками тренинга и корректировать формат по мере необходимости.

Важно, чтобы технический помощник присутствовал в течение всего тренинга.

Организационная работа по подготовке и проведению тренинга

Между Центром ПП МФОККиКП и участниками тренинга не было прямой связи до начала тренинга, за исключением того, что участники получили приветственное письмо (см. приложение) и приветственную видеозапись. Некоторая несогласованность в отношении временных затрат и ожиданий от тренинга была отмечена на четвертый день тренинга, что привело к изменению учебной программы в середине тренинга.

Перед началом тренинга необходимо четко сформулировать техническое задание, а также согласовать с организаторами и участниками предлагаемый график проведения тренинга. Ключевыми моментами в техническом задании являются договоренности о временных обязательствах, работе над примерами из практики с супервизией, сборе данных, записях и праве собственности на учебные материалы. Чтобы облегчить эту задачу, рекомендуется провести предварительные встречи (за 1–2 недели до начала тренинга) со всеми участниками, чтобы убедиться, что все детали ясны, ожидания понятны и участники согласны. Удаленное обучение, представляющее собой интерактивный 80-часовой тренинг, скорее всего, будет новым опытом для большинства участников, поэтому важно обсудить их ожидания

от участия.

Предварительная встреча с участниками позволит им познакомиться с технологическими платформами, которые будут использоваться, такими как Mural и Zoom, а также обсудить ожидания от работы в качестве помощника РП+ (аудиторные занятия, работа по случаям из практики с супервизией). Уделить время обсуждению различных форм обучения (онлайн/офлайн) и получить представление о предпочтениях и стилях обучения участников до начала тренинга — важный способ обеспечить соответствие тренинга ожиданиям и потребностям группы. Это позволит адаптировать расписание тренинга заранее и, возможно, свести к минимуму существенные изменения в процессе обучения.

Количество тренеров и участников

Тренер пришел к выводу, что 10 участников — это идеальный состав группы для тренинга, позволяющий всем им полноценно настроиться и получить пространство для поддержки. Также на тренинге постоянно присутствовал штатный специалист по технической поддержке, который помогал в организации переходов между разными форматами взаимодействия, такими как разбивка на секционные заседания или показ видео. Главное замечание заключалось в том, что одному тренеру было бы невозможно сделать все это в одиночку. Основным выводом состоял в том, что в целях оказания более качественной поддержки на начальном этапе обучения гораздо предпочтительнее, чтобы вместе с тренером работал технический специалист, даже если количество участников меньше десяти.

Если участники делают видеозапись ролевых игр и стратегий в рамках сессии офлайн, чтобы тренер мог их проанализировать, следует отметить, что на плечи тренера, который должен просмотреть записи и предоставить обратную связь до следующей сессии, ложится практически невыполнимая нагрузка. Если 10 участников каждый день предоставляют видеозаписи продолжительностью 1 час, даже если тренер не просматривает их полностью, практически невозможно найти время, необходимое для просмотра. Рекомендуется, если используется именно такая форма обучения, привлекать более одного тренера для ежедневного просмотра записей участников и предоставления обратной связи.

Продолжительность тренинга

Планируемая идеальная продолжительность обучения составляет 80 часов. Это количество времени позволяет участникам не только усвоить содержание, но и успеть адаптироваться к работе с технологиями. Так было для слушателей, которые имели высокий уровень образования и на момент прохождения курса обучались в аспирантуре по проблемам психического здоровья.

В руководстве по обучению для группы 1 предлагалось обучение в течение десяти дней по восемь часов, в которые входило как обучение в формате онлайн, так и офлайн. Это руководство адаптировалось на протяжении всего обучения. Предполагается, что каждый тренинг будет адаптироваться в зависимости от наличия слушателей и их готовности работать в режиме онлайн/офлайн. Также было отмечено, что, несмотря на то, что не всегда возможно проводить тренинг в течение нескольких дней подряд, следует приложить все усилия для завершения тренинга в сжатые сроки (например, в течение 3 недель) и не занимать выходные дни, которые в этом случае остаются свободными для усвоения новой информации и отдыха.

Уровень опыта участников может повлиять на продолжительность тренинга; однако, принимая во внимание новизну формата дистанционного обучения, рекомендуется, чтобы тренеры ориентировались на проведение 80-часовых тренингов, чтобы иметь возможность предусмотреть любую адаптацию, которая может потребоваться. Корректировки могут быть внесены по мере того, как тренер знакомится с обучаемыми и оценивает эффективность дистанционного обучения.

Даты и сроки проведения тренинга

Первоначально планировалось провести 10 полных дней тренинга. Учебный день включает 8 часов работы (онлайн и офлайн).

□ Участники когорты подтвердили после 4-го дня, что они предпочитают иметь в расписании больше часов синхронного обучения (онлайн), чем больше часов офлайн. Это позволило выделить больше времени для проведения «живых» ролевых игр, интерактивного взаимодействия, времени для обучения у других участников тренинга и получения обратной связи в реальном времени. Следует отметить, что это пошло вразрез с ожиданиями организаторов тренинга. Тренерам следует дать возможность проверить результаты после первых дней тренинга, чтобы понять, нужно ли вносить

коррективы в соотношении онлайн- и офлайн-форматов обучения.

Psychosocial Centre

Не рекомендуется делать длительные перерывы между днями обучения, но следует делать перерывы, например в выходные дни, для отдыха и интеграции материалов.

 International Federation
of Occupational Therapists and Occupational Scientists

□ Из-за сжатых сроков разработки тренинга было невозможно заранее предоставить подробную программу обучения, но участники тренинга сообщили, что были бы признательны, если бы имели эту информацию заранее.

Участники тренинга

Участники должны свободно владеть языком, на котором проводится обучение. Дистанционное обучение помощников РП+ с устным переводом еще не проводилось.

Участники тренинга РП+ могут быть самыми разными: от людей без опыта работы в области психического здоровья до людей с профессиональным образованием в области психического здоровья. Все участники, вошедшие в группу 1, обладали знаниями в области психического здоровья и различным опытом клинической практики.

Чтобы тренинг сохранял профессиональную актуальность для участников, полезно, чтобы участники по возможности представляли близкие профессиональные сферы или одну организацию. Это также важно при учете часовых поясов и возможности подключения слушателей, а также для того, чтобы тренинг был актуален и соответствовал профессиональным планам учащихся. В идеале участники должны предоставлять услуги на одном и том же объекте или по возможности в одной и той же команде (как минимум в паре), чтобы обеспечить взаимное обучение и поддержку. Обсуждение будущего сообщества практиков было определено как приоритет для группы 1.

Уровень квалификации участников должен быть сопоставим, чтобы адаптировать тренинг к данной группе. Трудности могут возникнуть, если группы имеют совершенно разный опыт (например, неспециалисты, проходящие обучение у психиатров). Даже когда слушатели имеют формально одинаковые уровни владения навыками, тренеру следует ожидать различий, особенно по мере того, как участники приобретают большую уверенность в использовании онлайн-платформ.

Тренеры должны взаимодействовать с координаторами тренинга, чтобы изучить анкеты и заявки будущих участников тренинга (см. приложение) и помочь выбрать идеальный состав группы для обучения. Завершив комплектацию групп, тренер может отправить анкету участникам тренинга (см. приложение), чтобы помочь им заранее ознакомиться с составом группы. Как уже говорилось ранее, основным выводом является вывод о необходимости проведения предварительных встреч с участниками.

Профиль участника

В дополнение к характеристикам, необходимым для прохождения обучения по программе РП+, участники должны обладать следующими отличиями, чтобы извлечь максимальную пользу из дистанционного обучения:

- схожий уровень квалификации;
- схожий уровень технологической грамотности;
- близкая профессиональная среда;
- рекомендуется, чтобы в составе группы не менее двух человек работали на одном объекте;
- свободное владение языком, на котором проводится обучение;
- возможность участвовать в обучении на протяжении всего тренинга (участники должны иметь возможность полностью посвятить свое время каждому дню обучения и практическим занятиям с супервизией), готовность и желание организовать свой день так, чтобы участие в тренинге было приоритетом, очень важны;
- наличие надежного интернет-соединения и веб-камеры;
- доступ к Zoom, Google Drive и Mural (или аналогичным платформам по усмотрению тренера и принимающей организации), а также к другим коммуникационным платформам, таким как

Профиль тренера

Тренеры, проводящие дистанционное обучение тренеров по программе РП+, должны соответствовать следующим характеристикам:

- успешно завершить обучение тренеров по РП+;
- обладать знанием материалов по подготовке инструкторов и помощников РП+ и уметь адаптировать и внедрять их в соответствии с программами и подходами организации;
- обладать знанием контекста, в котором проводится обучение, и иметь готовность узнать больше о нем;
- обладать способностью к адаптации и гибкостью;
- обладать способностью быстро думать и работать под давлением;
- владеть технологиями или иметь готовность и способность к обучению.

Дистанционные платформы

В рамках программы «Дистанционное обучение помощников РП+» очное обучение было переведено в дистанционное. Следовательно, обучение должно проводиться с теми участниками, у кого есть стабильное подключение к интернету. Живые сессии, длящиеся несколько часов, требуют, чтобы участники могли подключаться к ним и использовать во время них видео. В условиях, когда подключение к интернету невозможно или очень ненадежно, не следует рассматривать возможность применения дистанционного обучения помощников по РП+ в его нынешнем формате, поскольку потребуются дальнейшее исследование, чтобы определить, целесообразна ли его дальнейшая адаптация. Настоятельно рекомендуем тренерам проводить тренинг вместе с техническим координатором, который поможет проводить как онлайн-, так и офлайн-сессии.

Участники группы 1 обладали высоким уровнем грамотности в ИТ, но все же перед тренингом было рекомендовано провести занятие для подготовки слушателей к работе на платформах.

Для первого дистанционного обучения помощников РП+ было использовано сочетание следующих платформ для проведения дистанционных сессий:

Zoom. Платформа ежедневно использовалась для проведения пленарных и секционных заседаний в режиме онлайн, как для проведения мероприятий, так и для ролевых игр. Участники также могли использовать Zoom для записи ролевых игр и учебных демонстраций в режиме офлайн. Отзывы об использовании этой платформы были положительными.

Офлайн-эквивалент в помещении. Зал для мероприятий или комната.

Особые соображения. Необходимо, чтобы настройки позволяли гибко входить в пространство до или после сессии. Рекомендуется добавить 30 минут до и после встречи, чтобы обеспечить гибкость. Обсудить последствия использования платформы в целях безопасности.

Mural. Платформа использовалась для упражнений на участие и руководства обучением на протяжении всего онлайн- и офлайн-тренинга. Группа 1 сообщила, что испытывала смешанные чувства по поводу использования этой платформы. Участники отметили, что ценят возможность совместной работы, но иногда платформа может быть громоздкой в использовании.

Офлайн-эквивалент. Белая доска со стикерами или лист бумаги с планом работы.

Особые соображения: Многие участники не знакомы с этой платформой, поэтому им может потребоваться дополнительное обучение. Для простоты использования можно разработать план платформы.

Activity 2: Pre-assessment Activity

Dartboard
Place an 'X' on the dartboard to show how you are feeling about each question. The closer the 'X' is to the center (bullseye), the more you agree with the statement.

I am confident I could describe PIM+ to other people
I am familiar with PIM+ and its strategies
I understand who PIM+ is and is not suitable for
I feel confident to be able to provide mental health treatment
I understand my role in being a PIM+ Helper
I feel I have the skills to help people living with mental health problems

Judgement

Story Board

Please describe your feelings, expectations, and interests and concerns about the training.

IPC

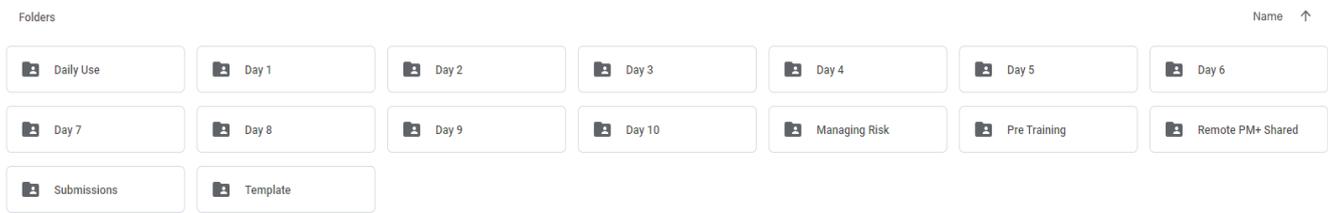
Адаптация платформы к проведению мероприятия, предшествующего оценке

Для проведения тренинга по обучению помощников РП+ в дистанционном формате были использованы следующие платформы для обмена информацией/контентом:

□ **Google Drive.** Использовалась для хранения учебных материалов, включая слайды для ежедневного обучения, формы подачи заявок и дополнительные материалы. У каждого обучающегося была личная папка, к которой имели доступ он и тренер. В этой папке ежедневно выкладывали формы для заполнения, а также видеозаписи ролевых игр. Тренер мог дать обратную связь по ежедневным формам подачи материала, а также по форме обратной связи ролевой игры (подробнее см. ниже).

Офлайн-эквивалент. Распечатки и устная обратная связь во время тренинга.

Особые соображения. Файлы должны быть структурированы для удобства навигации и по возможности снабжены гиперссылками в слайдах Power Point для ежедневного использования. Материалы для ежедневного пользования из руководства могут быть извлечены и помещены в один файл для удобства, поскольку у участников не будет бумажного экземпляра руководства для использования. У каждого участника должна быть конфиденциальная папка для материалов, но следует помнить об ограничениях конфиденциальности.



Google-папка, в которой хранятся все материалы тренинга для участников

YouTube. Видеозаписи большинства сессий и стратегий участники могут просмотреть, когда им будут предоставлены прямые ссылки.

Офлайн-эквивалент. Живая демонстрация и ролевая игра.

Особые соображения. Создание видеороликов о сессиях и стратегиях включало создание сценариев для исполнителей ролей. Были использованы примеры очных и удаленных сессий и демонстрации стратегий. Особое внимание было уделено тому, чтобы сценарии были достаточно обобщенными и соответствовали различным контекстам, но следует отметить, что необходимо приложить усилия для контекстуализации видео, чтобы они были репрезентативными для среды, в которых они будут использоваться. Тренеры РП+ помогли в создании всех видео.

WhatsApp. Используется тренером и техническим помощником для координации переходов между форматами онлайн-обучения и оказания помощи. Стало ясно, что было бы полезно установить подобный неформальный канал связи и с участниками тренинга, так как сложно вести трансляцию, когда они находятся в секционных залах или работают в Mural.

Офлайн-эквивалент. Личные беседы и объявления.

Использование технологий и дизайна в целях обучения

Использование технологий в качестве единственного механизма для интерактивного обучения и обучения с активным участием слушателей, вероятно, будет новым для многих слушателей (и тренеров!). Поиск способов применения различных форм и стилей был ключевой целью при адаптации РП+ для дистанционного обучения. Иллюстративные, тактильные упражнения и упражнения, где задействованы другие органы чувств, позволили сделать дистанционное обучение более насыщенным.

Требования безопасности и конфиденциальности были приняты во внимание при обучении группы 1. Использование Zoom уже было привычной практикой для участников, поэтому была выбрана эта платформа. Обсуждение вопросов конфиденциальности и безопасности необходимо для того, чтобы участники знали об ограничениях их конфиденциальности при работе с удаленными платформами. Это обсуждение было также важно провести для того, чтобы участники чувствовали себя более комфортно при взаимодействии со своими клиентами и при участии в работе в режиме онлайн. Заранее были установлены основные правила, касающиеся записи живых сессий (запись сессий не велась, чтобы слушателям было комфортно работать и чтобы обеспечить конфиденциальность занятия), а также того, как будет использоваться их личная информация и записанные ролевые игры. Создание чувства безопасности является ключевым фактором для того, чтобы участники чувствовали себя комфортно во время работы и задавали вопросы, поэтому организаторам важно получить информированное согласие на ведение любых записей, а также четко описать, как записи будут храниться.

Участники группы 1 сообщили, что, хотя в прошлом они проходили онлайн-тренинги, дистанционное обучение помощников РП+ было более интерактивным, чем предыдущие занятия. Для того чтобы убедиться, что технология хорошо работает во время тренинга, полезно, чтобы на всех занятиях присутствовал человек, который сосредоточится исключительно на технологических аспектах. Даже при выполнении этой роли тренер должен иметь базовое представление о том, как работать со всеми платформами и осуществлять все переходы. Во время обучения группы 1 тренер и технический помощник находились в постоянном контакте через WhatsApp для координации переходов и устранения любых возникающих трудностей. В обучение группы 1 были включены следующие занятия:

- Как провести эффективный онлайн-тренинг: совместное создание ожиданий, язык жестов для общения и невербальная обратная связь для демонстрации вовлеченности.
- Как проводить эффективные онлайн-сессии РП+: обсуждение лучших практик (с учетом контекста) для проведения онлайн-сессий РП+. Это важно для помощников, даже если они планируют проводить только очные сессии, поскольку их практические кейсы во время тренинга будут проводиться онлайн.
- Специальные учебные пособия по использованию Mural, Zoom для записи сессий, о скрайбинге и face-over для оценки.
- Участники также имели доступ к учебным пособиям (офлайн), которые могли помочь им в работе офлайн.

Соображения по поводу дизайна тренинга для помощников РП+

- Дизайн должен отражать контекст и интересы участников и быть им созвучен.
- Материал должен быть увлекательным, простым для понимания, информация должна быть представлена четко.
- Навигация по материалу должна быть предельно простой и понятной на интуитивном уровне.
- Дизайн, иллюстрации и тематические исследования должны соответствовать контексту и культурным особенностям.
- Социальное, расовое и культурное разнообразие должно быть отражено в иллюстрациях, чтобы сделать материал более инклюзивным.



В основе дизайна материала лежит задача обеспечить простую коммуникацию минимальными средствами.

Физические материалы, необходимые для проведения тренинга

- Компьютер с функцией видео и аудио, а также со всем соответствующим программным обеспечением и подключением к интернету.
- Руководство ВОЗ по РП+.
- Листы бумаги (белой и цветной).
- Маркеры, фломастеры или цветные карандаши.

Ролевая игра и демонстрация

Существуют различные варианты отработки стратегий и сессий в рамках Дистанционной программы РП+. Из всех вариантов, представленных ниже, метод наблюдения в реальном времени оказался наиболее предпочтительным как для обучающихся, так и для тренера в группе 1. Отзывы участников группы 1 подтвердили, что возможность практиковаться с другими слушателями позволяет одновременно учиться, получать обратную связь от сверстников и обдумывать методологии и стратегии РП+. Таким образом обеспечивается богатая обратная связь в режиме реального времени, что улучшает среду обучения.

Обучающиеся подтвердили, что очные встречи позволили им учиться и как помощникам, и как клиентам, и они оценили возможность общения с тренером в режиме реального времени, если у них возникали вопросы по ходу обучения.

Наблюдение в реальном времени

Используя комнаты отдыха в Zoom или аналогичной платформе, обучающиеся должны разделить на заранее определенные пары или тройки (один наблюдатель), чтобы отрабатывать стратегии и сессии вместе. Технический помощник должен иметь доступ к парам, а также иметь возможность зайти в комнаты для занятий после того, как будут даны инструкции. Тренер должен «посетить» каждую секцию, чтобы понаблюдать за обучающимися. Микрофоны и камеры тренеров должны быть выключены, чтобы не прерывать сессию. Обратная связь может быть предоставлена, если тренер присутствует во время проведения компонента, отведенного для обратной связи, или он может делать заметки и давать обратную связь в форме Google Doc в личной папке стажера. Участники группы 1 сообщили, что при проведении очных сессий они чувствовали себя «уединенно» и испытывали меньшее давление по сравнению с тем, когда они работали в предварительно записанных сессиях.

Работа в записи

Участники записывают себя во время ролевой игры с другим помощником или, в некоторых обстоятельствах, с другом или членом семьи. Обычно Zoom позволяет записывать и хранить сессию в облаке, чтобы участники могли поделиться своей практической ролевой игрой с тренером. Участники группы 1 не смогли записать видео в облаке Zoom из-за ограничений соглашений с программным обеспечением, соответствующим HIPA. Им пришлось скачать и загрузить записи в папку Google Drive. После просмотра тренер предоставил индивидуальную обратную связь в форме Google Doc. Участники группы 1 сообщили, что одним из преимуществ этой формы обучения является то, что они могли вернуться к записи, просмотреть ее и узнать больше о себе.

Следует отметить, что этот метод работы требует немало ресурсов в нескольких отношениях: он требует технических ресурсов и высокого уровня технологической грамотности, возможности связи с человеком, который участвует в ролевой игре со слушателем программы, и потребует от тренера много времени для просмотра записанных сессий всей когорты обучаемых. Этот процесс отнимает много

времени и требует большого количества данных. Его возможно реализовать только при наличии доступа к стабильному интернет-подключению с высокой емкостью хранения данных.

Psychosocial Centre

International Federation of Red Crescent Societies

Исследование случаев из практики для ролевой игры

От участников поступило предложение проводить тематические исследования для проведения ролевых игр (до финальной ролевой игры), чтобы они были более глубокими и содержали подробности о предыдущих сессиях, чтобы помочь помощнику. Все примеры должны быть адаптированы не только к условиям сообщества, в котором работают помощники, но и к возможностям тех, кто получает услуги онлайн. В ходе обучения группы 1 на протяжении всех практических занятий использовался один и тот же пример случая из практики, а затем еще один — для заключительной ролевой игры. Был сделан вывод о том, что это помогает избежать путаницы при смене пар и обеспечивает преемственность и развитие в ходе занятий.

Как дать обратную связь

Для обеспечения обратной связи с участниками у каждого из них должна быть защищенная папка на Google Drive или аналогичной платформе. Это папка, которая доступна только тренеру и обучаемому (а также специалистам по технической поддержке, но они не должны открывать или изменять содержимое папок). Для тренера было полезно предоставлять обратную связь обучающимся после наблюдения за каждой стратегией и сессией. Своевременное предоставление обратной связи важно для того, чтобы обучающиеся могли скорректировать курс, прежде чем переходить к изучению дополнительных стратегий. Обратная связь для группы 1 включала как позитивную, так и конструктивную обратную связь, и была предоставлена для того, чтобы мотивировать слушателя к самостоятельному анализу того, как он использует стратегии РП+.

Помимо обратной связи на занятиях, слушатели также получали обратную связь от тренера в онлайн-формах, которые они отправляли тренеру после завершения каждого учебного дня. Во время тренинга группы 1 тренер отвечал и давал комментарии по всему документу, воспроизводя беседу или диалог со стажером. Кроме того, у каждого обучаемого должна быть форма обратной связи по ролевым играм, в которой тренер дает обратную связь по наблюдаемым ролевым играм по стратегии и сессии.

Участники группы 1 сообщили, что они высоко оценили объем обратной связи, которую они получали в течение всего тренинга.

Письменные работы

Каждый день тренинга включает в себя офлайн-компонент — различные письменные упражнения и задания в записи, которые позволяют продолжить обучение после окончания синхронной онлайн-части тренинга. В качестве ключевого компонента развития помощника (и обратной связи для тренера) также включены упражнения на рефлексии. Заполненные формы должны быть загружены в личную папку обучаемого и доступны только тренеру. Данные личные формы были созданы в Google Drive таким образом, что только тренер и отдельный участник могли просматривать их содержимое.

Супервизия

Изучение практических случаев с супервизией — важный компонент обучения помощников РП+. Слушатели были заранее предупреждены о том, что от них ожидается не только прохождение дистанционного обучения, но и разбор двух практических случаев с супервизией сразу после завершения обучения. По возможности супервизию должен проводить тренер (или тренеры), проводивший обучение, поскольку отношения со слушателями у него уже установлены и тренер уже знает, каким навыкам и областям необходимо уделить дополнительное внимание каждому обучаемому. Если это невозможно, тренер должен приложить все усилия, чтобы привлечь будущих супервизоров к участию в тренинге, особенно в ролевых играх для наблюдения, чтобы обучаемые были знакомы с ними, а также чтобы супервизоры имели лучшее представление об их навыках.

Супервизию рекомендуется проводить во время предварительной оценки и далее раз в неделю или два раза в месяц (с каждой сессией), как супервизор посчитает нужным. Супервизию в группе 1 начали проводить, когда первая волна участников начала принимать клиентов, и продолжали еженедельно. Предполагалось, что по мере роста уверенности и компетентности тренера можно будет сократить частоту супервизий, и сейчас она уменьшилась, поскольку участники группы заканчивают работу над своими практическими случаями.

Групповой формат был признан идеальным, при необходимости проводились индивидуальные занятия. Групповые занятия длятся около 90 минут и включают в себя проверку, презентации случаев участниками-практикантами (2–3 за занятие) и обратную связь, которую обеспечивает супервизор, но предоставляет ее группа участников. Участники групповой супервизии сообщили, что 6 человек

— идеальное количество для супервизии, так как они чувствовали, что могут внести свой вклад в каждую сессию, и выразили опасение, что, если бы участников было больше, качество и активность участия каждого могли бы снизиться. Полезными оказались также контрольные встречи, помогающие поддерживать себя в рабочей форме, а также более глубокое обсуждение важности и навыков заботы о себе как о помощнике.

Тренер предложил группе 1 проводить самостоятельные супервизии участников в формате «равный — равному» (супервизии без присутствия супервизора) в промежутках между программными сессиями групповой супервизии. Группа приняла эту практику и регулярно встречается в таком формате. Рекомендуется сделать эту практику общей после завершения программных групповых супервизий с тренером, этот метод будет рекомендован для групп, которые будут участвовать в программе в будущем.

Перед началом каждой супервизии участников просят заполнить анкету (редактируемая форма Google). В этих анкетах участники вводят конкретную информацию о случае, с которым работает помощник, а также дают любую обратную связь, которую они надеются получить во время супервизии. Тренер группы 1 попросил участников сдавать эти формы не позднее чем за 24 часа до начала супервизии, чтобы он успевал их просмотреть. Супервизор использует эти формы, чтобы определить, кто должен представлять случаи, с какими общими трудностями сталкивается группа, как помощник ориентируется в занятиях РП+.

Рекомендуется по возможности привлекать местного супервизора для совместного проведения супервизий, если тренер не является представителем данной культуры или контекста. Тренер группы 1 профессионально близок к стажерам и знаком с контекстом, в котором они работают. Во время обучения группы 1 присутствовал участник, который был супервизором в процессе обучения, чтобы он мог проводить супервизии совместно с международным тренером Центра ПСП МФОККиКП для группы 2.

Выводы

Первый дистанционный тренинг для помощников РП+ был проведен в июне 2020 года для группы слушателей, которые прибыли из мест с высоким уровнем ресурсов, имели надежное подключение к интернету, обладали высоким уровнем технологической грамотности и имели предыдущий опыт работы в сфере психического здоровья. Исходя из этого тренер делает вывод, что обучение прошло успешно и что дистанционное обучение помощников РП+ является возможным. **Это предположение будет изучено далее по мере получения клинических результатов от получателей услуг. Первые результаты и отзывы свидетельствуют о положительных клинических результатах и высоком уровне вовлеченности участников.** В ситуациях, когда участники тренинга не обладают высоким уровнем знаний в сфере психического здоровья, представляется вероятным, что используемый дистанционный формат также будет эффективным.

При переходе к дистанционному обучению необходима очень высокая степень гибкости и терпения как со стороны обучаемых, так и со стороны тренера. Материалы разрабатываются и адаптируются в режиме реального времени, поэтому рекомендуется в качестве тренера привлекать специалиста, который будет достаточно опытен для того, чтобы быстро ориентироваться и уметь корректировать материалы и мероприятия практически без предупреждения.

Для успеха обучения также необходимым представляется выделить время и пространство для построения отношений между группой и тренером. Мероприятия, направленные на установление отношений и обмен небольшим количеством информации об участнике тренинга, имеют решающее значение в первые дни тренинга, и их качество можно было бы улучшить в ходе тренинга. В первые дни, когда еще не сформировались доверие и отношения, наблюдалась высокая степень сопротивления тренеру из-за несовпадения временных и рабочих ожиданий от тренинга. После того как было выделено время на открытое честное обсуждение и принятие критической обратной связи, динамика стала меняться в положительную сторону, что способствовало более глубокому и полному изучению и пониманию проблемы. Из-за того, что при работе онлайн участники еще сильнее разделены, чем в ситуации очного взаимодействия, еще важнее уделять время намеренному формированию связей между ними.

Наблюдение и контроль рассматриваются как важные и решающие факторы успеха дистанционного обучения помощников РП+, причем реализация обоих этих компонентов возможна в удаленном режиме. Использование секционных онлайн-залов было исключительно эффективным, возможно, даже более эффективным, чем очное наблюдение, поскольку роль наблюдателя была гораздо менее навязчивой, так как тренер не присутствовал физически в зале и не мешал, непреднамеренно входя в пространство обучаемого.

Группы наблюдения позволяют постоянно обмениваться знаниями и информацией и дают возможность супервизору (тренеру) наблюдать за тем, чтобы те, кто работает со случаями из практики, действительно приобретали ключевые компетенции дистанционного обучения помощников.

Ключевым положительным отзывом группы 1 был следующий (перефразируем): *Мы не думали, что возможно почувствовать связь с другими участниками, обучаясь онлайн, или ощутить это в реальности, но пространство, которое было создано в формате онлайн, позволяет нам ощущать связь и чувствовать, что мы — вместе.*

Приложение

Приветственное письмо «Дистанционный тренинг помощников РП+: чего ожидать?»

Группа

г. Нью-Йорк

1–12 июня 2020 г.

Приветствую вас!

Я с нетерпением жду возможности познакомиться и поработать с вами в ближайшие недели. Замечательно, что вы решили стать помощниками РП+, и мне очень интересно увидеть, как вы будете использовать навыки, полученные на тренинге, в своей работе!

Продолжительность самого тренинга — 10 дней (1–12 июня). Дни с 1 по 7 будут состоять из примерно 4 часов живого общения в группе и примерно 4 часов занятий, которые вы будете проводить в свободное время. Последние три дня будут состоять из более коротких занятий в классе (примерно 1–2 часа), а остальное время вы будете проводить самостоятельно с партнером, выполняя ролевые игры в записи. Сам тренинг носит практический характер, и в его основе лежит ваше участие, поэтому не ожидайте, что вы включите тренинг и будете часами слушать выступления тренера онлайн — вы будете вовлечены в процесс! Тренинг может быть довольно интенсивным, поэтому очень важно, чтобы вы как можно внимательнее отнеслись к себе самим, особенно учитывая текущую ситуацию. Обязательно найдите время для занятий, которые будут полезны для вас во время тренинга. Я знаю, что это может быть трудно, учитывая множество приоритетов, которые есть у вас в то же самое время, но это очень важно!

Важно, чтобы у вас был доступ к надежному интернет-соединению и платформе Zoom. Пожалуйста, проверьте, работает ли ваше подключение, заранее и подготовьте запасной план на случай, если возникнут проблемы. У вас также должна быть возможность записывать свои ролевые игры. Вы будете снимать несколько часов видео и регулярно загружать их тренеру, поэтому важно позаботиться об этом заранее. По всем техническим вопросам просьба обращаться до начала тренинга.

Это первый дистанционный курс по обучению помощников, поэтому, пожалуйста, проявите терпение по отношению к тренеру и друг к другу. Мы будем учиться все вместе. Пожалуйста, не стесняйтесь давать обратную связь по ходу тренинга, это поможет сделать тренинг эффективнее. Это очень интересная возможность, и я очень рад, что вы станете частью этого процесса.

После того, как мы завершим 10 дней совместного обучения, вы проработаете по два случая из практики с супервизией, которую проведут ваши однокурсники. У нас будут групповые супервизии, которые будет проводить один из клиницистов из Нью-Йорка и я. На этих занятиях вы сможете применить полученные на тренинге знания на практике. Подробнее об этом мы поговорим в процессе обучения.

Наконец, до начала тренинга, пожалуйста, подготовьте следующие документы:

1.

ю прочитайте учебное пособие РП+.

Полность

2.

е предварительную оценку с командой EQUIP в режиме онлайн (информация будет предоставлена

Пройдет

дополнительно).

3.

Psychosocial Centre

 International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies

Заполнит

е анкету участника и отправьте ее по электронной почте по адресу: Эта информация не будет передана никому другому; она просто поможет мне познакомиться с вами с немного лучше заранее.

Я с нетерпением жду возможности пообщаться с вами! Пожалуйста, не стесняйтесь связаться со мной заранее, если у вас возникнут вопросы по поводу тренинга.

С наилучшими пожеланиями, ПОДПИСЬ (ФИО)

Заявка на участие

Заявка на участие в Дистанционном тренинге для помощников в рамках программы «Решение проблем +»

Подготовка помощников по программе «Решение проблем +» (РП+). РП+ — это масштабируемая психологическая программа для взрослых, состоящая из пяти сессий и дополнительной оценки, разработанная для оказания помощи людям, страдающим тревожностью, депрессией и испытывающим стресс. Обучение помощников будет проходить в дистанционном формате в течение 10 дней. В ходе обучения будет использован смешанный подход, включающий в себя как очные занятия в «аудитории», так и обучение, которое будет проходить в свободное время участников и будет включать сессии в записи. В настоящее время мы принимаем заявки на участие в дистанционном тренинге для помощников РП+.

На приведенные ниже вопросы нет «правильных» ответов, скорее, ваши ответы помогут тренеру убедиться, что участники имеют профессиональные точки соприкосновения и навыки.

Данные об участнике:

Образование:

Предыдущий опыт УППП:

Должность, занимаемая в организации в настоящее время:

Мотивация для обучения на курсе подготовки тренеров РП+:

Как результаты обучения по программе РП+ будут применены в вашей работе в текущей должности:

Да/Нет:

Имеете ли вы доступ к надежному интернет-соединению и удобно ли вам использовать различные платформы?

Готовы ли вы участвовать в тренинге в течение 10 дней подряд (без учета выходных), посещая очные занятия и занимаясь в свободное время?

Свободно ли вы читаете и говорите по-английски?

Имеете ли вы возможность участвовать в еженедельных групповых супервизиях?

Будет ли у вас возможность выполнить работу по двум примерам из практики с супервизией сразу после прохождения 10-дневного обучения?

Дистанционный тренинг РП+ для помощников: опросник для участника

Приветствую вас! Я с нетерпением жду возможности познакомиться с вами поближе в течение следующих нескольких недель нашего обучения и супервизии. Прошу вас заполнить следующую анкету до начала тренинга: она поможет мне познакомиться с вами немного лучше. Вся информация, которой вы поделитесь со мной, останется конфиденциальной. Мы можем обсудить некоторые из этих тем во время знакомства с группой в ходе тренинга, поэтому вы можете поделиться всем, что вам будет удобно. Пожалуйста, отправьте заполненную форму по электронной почте на адрес ...

- Что мотивирует вас к участию в тренинге для помощников РП+?
- Как вы планируете применять РП+ в вашей работе?
- Расскажите, пожалуйста, немного о себе, о вашем опыте (откуда вы, какое у вас образование, какое обучение вы проходите в настоящее время, какой опыт вы имеете в сфере психического здоровья и психологической поддержки?).
- Какие методы обучения наиболее эффективны для вас?
- Какие способы снятия стресса наиболее эффективны для вас?
- Есть ли что-то, что беспокоит вас в связи с данным тренингом?
- Есть ли какая-то информация о вас, которую, по вашему мнению, мне было бы важно знать?



Пример случая из практики для изучения

Ролевая игра: исследование случая В

Вам 40 лет, и вы работаете в технологической компании. Вы были женаты (замужем), у вас двое детей, но 6 месяцев назад вы расстались с вашей(им) супругой(ом) из-за ее (его) неверности. С тех пор как вы расстались, вы проводите много времени на работе, чтобы отвлечься. Вы также стали больше пить. Когда вы только расстались, вы выпивали, только когда встречались с друзьями, но теперь это происходит каждый день.

Недавно из-за пандемии коронавируса стало невозможно встречаться с друзьями, поэтому вы сильно ощущаете свою изоляцию. Из-за сложившейся ситуации ваши дети остаются с вашей бывшей супругой (супругом) на полный рабочий день. Вы начали выпивать дома в одиночестве, чего раньше никогда не делали. Вы заметили, что это действительно помогает вам забыть о боли от измены и одиночества. Поначалу вы устраивали зум-звонки со своими друзьями, и это общение вас радовало, но теперь вам больше не хочется с ними общаться, поэтому вы пьете в одиночестве.

Вы всегда работали на дому, поэтому коронавирус не повлиял на ваш способ работы. Однако недавно вам сократили рабочий день, что означает, что ваш доход уменьшится. Ваша супруга (супруг) просит все больше и больше денег на содержание детей, поэтому вы продолжаете обеспечивать их деньгами, но вам стыдно сказать им, что вы зарабатываете не так много, как раньше. Ходят слухи, что в самом ближайшем будущем возможны увольнения. С тех пор, как вы узнали об этом, вы стали сильнее ощущать безнадежность. Поскольку на работе у вас меньше задач, у вас стало меньше возможностей отвлечься от вашей боли. Тем не менее вы стараетесь работать все больше и больше, чтобы доказать свою значимость. Вы не знаете, как жить дальше и зачем вам жить дальше. В прошлом вы задумывались о самоубийстве, но ваша религия запрещает это, поэтому вы не относились к этой идее достаточно серьезно. Теперь, когда вы можете потерять работу, вы не знаете, какова ваша цель в жизни, если вы не можете помочь своим детям.

Вы определили ваши основные проблемы с помощью PSYCHLOPS как ощущение несостоятельности из-за неудачи в работе и чувства того, что вы не можете обеспечивать своих детей.

Оценка. Во время сессий вы были возбуждены и напряжены. Вы плохо устанавливаете зрительный контакт с собеседником, и вы часто смотрите на свои руки. У вас мало энергии, и у вас болит голова. На предыдущих сессиях вы сообщили, что иногда думаете о том, чтобы покончить с собой, но плана, как это сделать, у вас нет. На PSYCHLOPS вы определили, что основные ваши проблемы в том, что вы ощущаете себя неудачником из-за проблем на работе и из-за того, что вы не можете обеспечить своих детей.

Симптомы стресса. У вас много физических симптомов стресса. Все ваши мышцы слишком

напряжены. У вас болит голова, и вы ощущаете себя усталым в течение большей части дня, даже если не высыпаетесь по ночам. Вы чувствуете стыд и иногда плачете по ночам.

Бездеятельность. Раньше вам нравилось проводить время с друзьями, заниматься спортом и разговаривать, но теперь вы не можете этого делать, и вам слишком стыдно за то, как сложилась ваша жизнь. Вы больше не занимаетесь спортом и не общаетесь с другими людьми. Раньше вы проводили много времени со своими детьми, водили их на занятия и играли с ними, но теперь вы не можете этого делать. В вашем доме беспорядок, и вы плохо ухаживаете за собой. Обычно вы едите только один раз в день, и это фастфуд, который вы заказали в службе доставки.

Социальная поддержка. У вас много друзей, но вам не хочется с ними общаться. Вы член спортивного клуба, но он закрыт. Вы не знаете, как с кем-то общаться, даже если бы хотели, — а вы не этого не хотите.