

Групи підтримки

Як прийняти людей
у коло «своїх»

Групи підтримки

Як прийняти людей
у коло «своїх»

Видання перше

Посібники «зеленої» серії

«Як ти, брате/сестро?»



«Як ти, кохана(ий)?»



«Як ти...»



«Як ти, сонечко?»



«Як ви, командире?»



«Як ти, ветеране?»



Посібники «жовтої» серії

«Поговори зі мною»



«Групи підтримки»



Проект повністю волонтерський.
Усі зібрані гроші йдуть лише на послуги друкарні.

Залишити відгук
yakty.com.ua/feedback



Задонатити на друк посібників



Дуже дякуємо за постійну підтримку і якісний друк посібників друкарні ТОВ «Український газетний синдикат» і особисто Максимі Козорезову, Євгену Мірошніченку, Олександрю Шаповалову, Максимі Романову, Олександрю Величку і Анатолію Ткачуку.

Цей посібник не є збіркою експертних порад – це збірка та узагальнення суто сучасного українського практичного досвіду. Ми дуже вдячні всім українцям – людям, які тримаються, борються, справляються і намагаються підтримувати одне одного. Поки ми є одне в одного, ми непереможні та незламні.

Команда проєкту «Як ти, брате?»:



**Антон
Семенов**
психотерапевт



**Іван
Симоновський**
військовий



**Олександр
Кучерук**
майстер
презентацій



**Яна
Сабляш**
редакторка



**Оксана
Мединська**
дизайнерка



**Роман
Єременко**
фотограф



**Тетяна
Коробейник**
фахівчиня зі
створення сайтів



**Надія
Матвійко-Лисенко**
підприємиця



**Микола
Неміш**
психіатр



**Олеся
Брекалова**
відеоредакторка



**Роман
Литвиненко**
відеомейкер



**Алія
Іскакова**
психологиня,
фасилітаторка



**Тетяна
Романова**
директорка



**Олена
Нікольська**
військова
психологиня

Групи підтримки

Групи підтримки призначені, щоб людям було легше справлятися з життєвими труднощами і осмислювати складний досвід.

Групою підтримки може стати будь-яка спільнота людей: компанія, що зігрівається в пункті незламності; друзі, які зібралися навколо багаття; волонтери, які

везуть разом допомогу для переселенців; військові, які разом йдуть до найближчого села; сусіди, що ховаються у бомбосховищі під час повітряної тривоги; родина, яка зібралася повечеряти. Кожна група людей, які зібралася разом випадково чи з певною метою, може стати групою підтримки. Мета цього посібника – пояснити, як ви можете допомогти своїй групі стати ефективною групою підтримки.

Правила підтримки

Якщо ви берете на себе активну роль у розмові і маєте намір вплинути на психологічний стан учасників, ви берете на себе відповідальність. Це потребує зусиль.

Добра розмова – це робота

Кожній людині потрібно подолати відчуженість. Щоб уважно слухати інших, потрібно стримувати свої бажання втрутитися, давати поради, приводити свої приклади тощо.

Слухання – це постійна витрата сил. Наприклад, коли ви накладаєте турнікет або надаєте іншу домедичну допомогу, то не очікуєте, що вам буде цікаво, легко, що ви зможете розважитися чи подумати про своє. Ви допомагаєте і віддаєте тому, що ви робите, усю свою увагу. Тут те ж саме.

Ви говорите коротко, а слухаєте довго

Щоб розмова дала відчутний ефект, вашим співрозмовникам важливо висловитися і отримати розуміння й прийняття. Цього не станеться, якщо говорити будете тільки ви.

Щоразу, як ви хочете щось сказати, робіть це коротко і відразу ставте питання співрозмовнику, щоб дати можливість йому говорити. Типовий приклад цього прийому – ваша відповідь на питання «Як ви?»:

– Як ви?

– Дякую, усе добре. А як ви?

Чому важлива допомога в групі?

Усі психологічні методи мають два напрями – індивідуальну та групову роботу.

Спочатку людина має осмислити свій досвід і свої зміни. Це можна зробити в розмові віч-на-віч. Про це детальніше можна прочитати в посібнику «Поговори зі мною: як надавати базову психологічну допомогу через розмову».



Проте людині важливо не лише прийняти власні зміни, їй також важливо, щоб її досвід і те, як вона змінилася, прийняли інші люди. Це дає людині відчуття нормальності, що вона в порядку, що після всього, що сталося, вона може знову знаходитися серед «своїх».

Коли людина відчуває себе серед «своїх», їй стає легше поводитися природно та почуватися впевненіше. Якщо у відповідь на щирість людина отримує підтримку, якщо група приймає зміни, які відбулися, як нормальні і прийнятні, то людина також починає приймати себе.

Чим більше учасники групи різняться своїми соціальними ролями, своїм досвідом, поглядами і упередженнями, тим більш потужним і цілющим буде ефект прийняття.

Проте ця різниця також може стати підставою для суперечок. Саме тому визначальною є роль людини, яка першою дає приклад щирості і правильну реакцію на щирість інших.

Крок 1. Щиро поділитися своїм

Розповідати про себе важко. У першу чергу через те, що ми сильно боїмося того, що розповідь буде нецікавою, некорисною або непотрібною.

Але насправді будь-яка особиста інформація є цікавою. Будь-яка чесна відповідь на запитання є корисною. А будь-яка щира розповідь про реальні події допомагає справлятися зі складнощами.

Коли ви щиро ділитеся своїм, це дає можливість іншим співрозмовникам бути більш спокійними, впевненими і легше відкриватися.

Своя історія

Уся групова психологічна робота спрямована на посилення у учасників відчуття приналежності і цінності. Для цього людині потрібно відкритися і отримати ознаки приналежності та цінності.

Єдиний інструмент, через який людина може пред'явити частину себе – це розповісти щось про себе: свою історію, свої думки, свої враження. Якщо під час розповіді вона отримує від інших увагу, повагу, розуміння і прийняття, людина почує себе цікавою, важливою, гідною і своєю.

Крок 2.

Слухати, щоб допомогти

Слухати буває не менш важко, ніж відкриватися. Іноді вам буде нецікаво, іноді ви будете бажати висловити свою думку чи дати пораду, іноді буде бажання розповісти свою історію чи поділитися своїми переживаннями.

Але саме від того, як ви будете слухати, залежить результат вашого спілкування: чи зможе людина проговорити свій складний досвід та прийняти його.

Слухати, щоб допомогти, означає, що ви приділяєте увагу, ставитеся з повагою, намагаєтеся зрозуміти та співчуваєте, тому що відбулося, навіть коли іноді вам буває нецікаво або складно.

Вплив групової роботи

Початкове завдання взаємодії в групі – забезпечити відчуття приналежності і цінності усередині групи. Це створює відчуття опори, безпечного місця, в якому можна отримати допомогу і відновитися. Тільки коли є безпечне місце людина може відважитися експериментувати і пробувати впливати на те, що назовні. Без безпечного місця вона буде постійно захищатися.

Другий етап групової взаємодії – підтримати людину в пошуках нових орієнтирів і нових моделей поведінки. Таких, які зможуть забезпечувати її відчуття приналежності і цінності окремо від групи, у звичайному житті. Тут потрібно не тільки схвалення таких спроб, але й приклади інших моделей, щоб їх також можна було спробувати або просто «примірити» на себе. Такі приклади дають розповіді інших членів групи.

Насправді, обидва ці процеси: посилення відчуття безпеки в групі та розширення варіантів поведінки, йдуть паралельно. Перше людина отримує, коли розповідає свою історію, а друге – коли чує історії інших. Звісно, це відбувається тільки в тому випадку, коли люди навколо реагують підтримкою й прийняттям.

Крок 3.

Подякувати за важливе

Коли людина щось розповіла, важливо показати всім іншим приклад правильної реакції. Ця реакція має показати людині, що, незважаючи на зміни, вона є цінною частиною групи.

Найкращою реакцією є подяка. Якщо ви говорите, що ви вдячні, це означає, що ви точно «взяли» і «прийняли» те, що почули.

Дякувати можна за довіру, за цінний досвід, за думку, за приклад, за небайдужість, за намір допомогти тощо. Важливо дякувати за те, що для вас було найбільш важливим у розповіді, тому що тільки тоді людина відчує, що для вас це було цінним. Подяка також допоможе вам уникнути всіх варіантів неконструктивної поведінки.

Складні випадки

Якщо ви слухаєте, щоб допомогти, ви інстинктивно розумієте, коли розповідь перестає бути корисною. Наприклад, коли розповідь пішла по колу, людина занурюється в неважливі деталі, ніби уникає говорити про важливе, або коли вона починає фантазувати чи переносити фокус на інших. Також буває, що хтось починає перебивати або показує, що йому стало нецікаво. Ви можете почати переживати, що для проведення групи не вистачить часу. Усе це ознака того, що комусь – або всім вам – стало складно.

У цей момент краще втрутитися, а не терпіти, тому що сама собою складність не мине. Як показав зібраний досвід, причиною складності завжди є напруга і тривога, які підвищуються, коли розмова заходить про досвід, який людина або група ще не готови обговорювати.

У такий момент треба допомогти людині пройти складне місце. Найкращий спосіб – спитати «А що було далі?».

Іноді, залежно від контексту, можна додати схвалення, вибачення або подяку: **«Добре, а що було далі?»**, **«Вибачте, а що було далі?»**, **«Дякую, а що було далі?»**.

Алгоритм

- 1.Щиро поділитися своїм.
- 2.Слухати, щоб допомогти.
- 3.Подякувати за важливе.

Коли стає складно

Дякую, а що було далі?

Додаток І.

Класичні групи підтримки

Нижче алгоритм того, як можна провести групу психологічної підтримки для бійців або цивільних людей, які отримали травматичний досвід.

Цілі групової роботи

Спочатку ведучий має забезпечити кожній людині відчуття приналежності і цінності всередині групи. Треба створити відчуття опори, безпечного місця, у якому можна отримати допомогу і відновитися. Тільки в безпечному місці людина може наважитися експериментувати і пробувати впливати на те, що ззовні. Якщо безпечного місця немає, вона буде постійно захищатися.

Друга функція групової роботи – підтримати людину в пошуках нових орієнтирів і нових моделей поведінки. Це передбачає схвалювати спроби та пошуки рішень, які робить людина, а також давати приклади нових варіантів поведінки через розповіді членів групи.

Насправді, обидва ці процеси – посилення відчуття безпеки в групі та розширення варіантів поведінки – йдуть паралельно. Перше людина отримує, коли розповідає свою історію, а друге – коли чує історії інших. Звісно, це відбувається тільки в тому випадку, коли на історії учасників група реагує підтримкою й прийняттям.

Щоб досягнути цієї цілі, ведучому слід використовувати алгоритм з цього посібника для кожного кола розповідей.

Два кола розповідей

Як показав зібраний досвід, найбільш ефективний спосіб організувати групову взаємодію – це провести під час зустрічі кілька «кіл розповідей».

Спочатку ведучий робить вступ, позначаючи правила й питання, потім дає зразок через свою розповідь, а потім по колу дає слово кожному учаснику.

Попри поширені стереотипи та уявлення виявилось, що важливо не наполягати, якщо учасник відмовляється говорити, і не перебивати людину, коли вона розповідає про щось важливе. Також важливо дозволяти учасникам змінювати тему розповіді, якщо очевидно, що нова тема актуальна і цікава для групи.

Мінімально група проводиться в два етапи: етап історій та етап підсумків.

Перше коло призначене, щоб учасник міг представити себе групі через свою історію. Типовий початок: **«Доброго дня! Мене звати...Сьогодні я хочу поділитися ось такою історією/розказати про...»**.

Головне, що задає ведучий на першому колі, – це ступінь ширості, а не тему. Також він є прикладом дружнього або токсичного ставлення до оточення і до інших членів групи, тобто фактично створює ту психологічну атмосферу, у якій і буде проходити взаємодія.

Друге коло – це коло для підсумків і представлення своїх почуттів, переживань, вражень, тобто ефекту від взаємодії в групі. Стандартний початок такої розповіді – це фраза: **«Для мене ця зустріч була...»**.

На кожному колі ведучий починає з себе й дає зразок, навіть на останньому колі, а наприкінці зустрічі бере слово для формального закінчення групи і оголошення організаційної інформації.

Фактично, такий формат групи є більш розгорнутою версією базового алгоритму цього посібника: на першому колі учасники групи широко діляться своїм (крок 1), а на другому – показують, що слухали уважно та залучено, а також показують одне одному, що розповіді були цінними.

Ключове зауваження до групової роботи

Не варто обривати когось, якщо розповідь цікава групі (якщо стає нецікаво, діємо за універсальною порадою, тобто питаємо: «А що було далі?»). Щоб зберегти правильну для групової роботи атмосферу, принципово важливо зберігати увагу і повагу до кожної розповіді.

Якщо ви переживаєте, що групова робота може вийти за обмеження в часі, можна попросити припинити розповідь на хвилинку і домовитися з групою про те, як краще діяти у цій ситуації: продовжити групу на деякий час поза початковими домовленостями, відкласти розповіді інших учасників на наступні зустрічі чи знайти інший варіант.

Додаток 2. Критичне ставлення до події, добре ставлення до людей

Для нас природно фокусуватися на поганому. Нормально і природно фокусуватися на недоліках, нестачі, загрозах і ризиках, особливо коли щось йде не так і стає важко. Коли загроза безпосередня й миттєва, саме така поведінка і є найбільш адаптивною. Вона вмикає режим психологічної і фізичної «мобілізації».

Проте ми, звісно, не можемо перебувати в стані мобілізації нескінченно. Це втомлює. Тому, коли загрози і ризики віддалені в часі, мають більш стратегічний і тривалий характер, ми з часом починаємо захищатися від контакту з цими складнощами.

Якщо це відбувається неусвідомлено і інстинктивно, то ми починаємо звинувачувати інших (проблема не у нас, а у них), знецінювати свої проблеми, а також фокусуватися на недоліках інших. Останній пункт дозволяє відчувати себе більш сильними й талановитими, що знову ж дозволяє вважати свої проблеми менш важливими («я такий крутий, що я їх легко подолаю. Це проблеми для інших, у яких недоліки, а не для мене», «я не долаю свої проблеми не то, що мені складно, а тому, що не хочу чи поки не до них»).

Цю захисну схему можна позначити як **«позитивне ставлення до події, критичне ставлення до людей»**. Ця схема адаптивна, проте тільки в тій ситуації, коли треба перечекати проблему. Якщо ви спробуєте з неї справлятися в такому стані, то у вас буде брак мотивації й складнощі з отриманням допомоги.

Ключовий недолік цієї схеми – насправді, вона не знижує тривогу.

Якщо ви плануєте докласти зусиль і впоратися з проблемою, вам потрібна протилежна схема: **«критичне ставлення до події, і добре ставлення до людей»**. На жаль, ця схема потребує усвідомлених зусиль: з одного боку потрібно визначити й оцінити реальні загрози, ризики, можливості та обмеження, а з іншого боку тре-

ба подивитися на своє оточення як на ресурс, звернути увагу не на недоліки, а на переваги. Перевірити, чи виходить у вас останній пункт, дуже легко. Достатньо спробувати сказати ко-мусь із тих, хто навколо, комплімент, вислови-ти подяку або похвалити чи схвалити.

Це буває важко здійснити, проте наслідок ви-користання цієї схеми можна відчутти відразу (якщо звернути на це увагу, звісно): як тільки вам вдається «подивитися в очі» своєму стра-ху, або показати іншим своє позитивне став-лення, – тривога відразу відступає.

Додатковий ефект – ваша дія стає прикладом для інших членів вашої групи, і цілком вірогід-но, що від них компліментів, подяк та схвален-ня також стане більше.

Лекції

У рамках проєкту «Як ти, брате?» ви можете замовити для своєї компанії, організації або групи безкоштовні лекції:

«Як розмовляти під час війни: алгоритми, які можуть використовувати люди без досвіду психотерапії»,

«Як допомагати під час війни: алгоритми психологічної допомоги, які не потребують психологічної освіти».

Щоб домовитися про лекцію, залишайте заявку на нашому сайті yakty.com.ua або звертайтеся в особистих повідомленнях.

Стати меценатом або стратегічним партнером проєкту

Ви або ваша компанія можете стати стратегічним партнером проєкту, якщо візьмете на себе зобов'язання надавати проєкту регулярну фінансову підтримку.

Також ви можете стати меценатом друку окремого тиражу цього або будь-якого іншого посібника проєкту «Як ти, брате?». У такому випадку ми можемо позначити вашу підтримку на обкладинці і в тексті посібника, а ви зможете отримати потрібну вам кількість «бренданих» примірників для своїх колег, клієнтів та друзів.

Наші стратегічні партнери

Волонтерський штаб «Згряя»



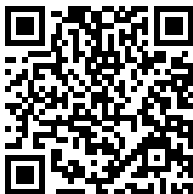
ВіЯр - інтернет-магазин меблевої фурнітури, аксесуарів і матеріалів для виготовлення меблів в Україні



Контакты
Антон Семенов

+38 (095) 503-06-65

Телеграм:



Фейсбук:



Инстаграм:



Youtube:



У проєкті «Як ти, брате?» ми створюємо і поширюємо посібники про те, як підтримувати себе і тих, хто навколо, під час війни. Наша мета – згуртоване суспільство, де кожен відчуває себе серед своїх, може отримати допомогу, справлятися сам і надавати допомогу тим, кому це потрібно.

