

Заняття 8: Групи само- і взаємопомощи

Інформація для тренера!

Групи підтримки, самопомощи, взаємопомощи, являються однією з найбільш популярних і востребованих послуг, як в напрямку «профілактики» так і в напрямку «уход і підтримка».

Помогаючи іншому, оказавшись в подібній ситуації, з розумінням вислушавши його, виказуючи увагу, людина відчуває безкорисне і облагоражуюче почуття великодушності, щедрості. Його самооцінювання зростає, що дає суттєвий терапевтичний ефект.

Однак не варто забувати, що група може бути потужним інструментом мобілізації спільноти.

Збираючись разом, учасники можуть обговорювати не тільки особисті проблеми, але і більш глобальні, стосуються всієї спільноти в цілому. Часто саме на базі груп взаємопомощи формуються ініціативні групи, які в подальшому реєструються в організації і продовжують допомагати таким же членам спільноти, але вже на більш високому і професійному рівні.

Основна ВАША мета заняття – навчити учасників користуватися групою як інструментом мобілізації спільноти

Мета: навчити і сформувати навички проведення груп само- і взаємопомощи

Завдання:

- надати інформацію про те, що є групи і які бувають
- відпрацювати навички фасилітації груп

Матеріали:

Орієнтована тривалість: 2 години 35 хвилин.

Краткое содержание занятия:

№	Содержание	Ориентир. продолжительность
1.	Введение	5 мин.
2.	Приветствие + правила	15 мин.
3.	Теоретический блок «Группы само- и взаимопомощи»	30 мин.
4.	Разминка «Массаж»	10 мин.
5.	Видео	20 мин.
6.	Практика «Проведение группы взаимопомощи»	60 мин.
8.	Подведение итогов	15 мин.

Конспект занятия

Сессия 1. Введение

Цель: ознакомить участников с целями и задачами тренингового занятия.

Ход.

1. Представьте участникам.
2. Сообщите основные сведения о тренинговом занятии:
 - цели и задачи занятия;
 - практическая значимость работы в данном мини-тренинге для участников;
 - время проведения занятия;

Сессия 2 . Приветствие + правила

Цель: создать позитивную атмосферу в группе, помочь участникам переключиться и настроиться на продуктивную работу.

Ход.

1. Каждый участник по кругу называет свое имя, цвет своего настроения в данный момент и какие виды проведения групп он знает.

Вниманию тренера!

Дайте учасникам 1 минуту на підготовку, після чого вони починають представлятися.

2. Для продуктивної роботи згадайте з учасниками правила, які ви розробили на першому занятті.

3. Якщо з'явилися нові учасники, ознайомте їх з правилами. «Новички» можуть додати нові правила за згодою групи.

Сесія 3. Теоретичний блок «Групи само- і взаємодопомоги»

Ціль: дати інформацію учасникам про те, що таке групи і які види груп бувають

Хід.

1. Задайте учасникам запитання:

- брали участь ви колись-небудь в групах?
- які це були групи?
- хто організував?
- на яку тематику?
- чому вам допомогло брати участь в групі?
- брали участь ви в акціях як група?
- проводили ви якісь-небудь заходи/акції?

2. Після того як всі дадуть відповіді, передайте їм наступне повідомлення (використайте презентацію):

*«Тільки ти один зможеш впоратися з цим,
але ти не впоратися з цим в самотності!»*

М. Л. Меллер

У багатьох співробітників ВІС-сервісних організацій часто виникає плутанина в поняттях, що таке група підтримки, група само/взаємодопомоги і психотерапевтична група. На перший погляд здається, що це одне і те ж. Але насправді, це не так. Тому, починаючи говорити про принципи роботи таких груп, слід детально ознайомитися з такою формою профілактичної роботи.

Ф.Р. Сильверман зауважує, що взаємна допомога стає реальністю, коли люди, перед якими стоять загальні проблеми або завдання, об'єднуються для взаємної підтримки і конструктивних дій в їх вирішенні. Така допомога зазвичай базується на власному досвіді членів таких колективів в вирішенні конкретних проблем. Ці групи називаються групами самопомоги. Але термін «групи взаємодопомоги» є більш повним, оскільки така допомога є взаємною, а не односторонньою. Самопоміч може бути першим кроком, коли людина стикається з певними проблемами і намагається їх вирішити.

Ми пропонуємо використовувати обидва поняття — **самопоміч** і **взаємодопоміч** — як синоніми і підразумеваючі під собою об'єднання зусиль людей, перед якими стоять схожі завдання, для надання допомоги один одному.

Отличительные особенности групп

Группы поддержки — это регулярно собирающиеся группы людей, объединенные общей проблемой или ситуацией. Они служат для обмена опытом, информацией и оказания помощи. Особенность такого вида групповой работы заключается в том, что ответственность за организацию и проведение встреч возложена на специалиста, а не участников группы.

Если учитывать, что работа группы строится по принципу «сверху-вниз», то понятно, что она организуется и целиком поддерживается какой-либо организацией. Ее ведущий (обычно один и тот же человек) — это оплачиваемый сотрудник организации: психолог либо социальный работник, который может как «находиться в проблеме», так и не иметь подобного опыта. Именно он (один или вместе с другими сотрудниками) занимается созданием и развитием группы.

И, хотя участники могут вовлекаться в принятие решений (при оценке потребностей или принятии определенных правил), лидерами они не являются. Группы поддержки обычно не имеют членства или ограничений по количеству. Правила либо полностью определяются специалистами, либо решение о них принимается совместно с участниками группы.

Группы поддержки особенно эффективны для людей, находящихся в кризисной ситуации. На группе они могут научиться говорить о проблеме, обсудить свои чувства и переживания, и, в итоге, принять факт наличия у себя заболевания/сложной жизненной ситуации, найти ресурсы для поддержки и решения проблем.

Группы поддержки эффективны в ситуации, когда еще нет ресурсов для создания групп само/взаимопомощи. Они могут быть успешно трансформированы в группы взаимопомощи при условии, что появились люди, адаптировавшиеся к новой ситуации и конструктивно изменившие свое поведение. Залогом успешности подобного изменения являются активность и мотивация участников группы к конструктивному изменению, а также поддержка со стороны специалистов, понимающих, что появились активисты, которые уже готовы организовать и вести группу само- и взаимопомощи. В этот период специалисту уместно предоставить участникам группы полную информацию о такой форме работы, консультации по вопросам привлечения новых участников, помощь в овладении навыками фасилитации.

Краткая характеристика группы поддержки

Ведущий и его роль	Характеристика участников, количество	Время проведения, продолжительность работы группы	Место проведения	Особенности участия
<p>Ведущий — профессионал (социальный работник, врач, психолог и др.), лидер, организатор группы</p> <p>Может не быть причастным к проблематике участников группы</p> <p>Задаёт структуру процесса, сохраняет формат и границы</p>	<p>Люди, объединенные общей проблемой, ситуацией</p> <p>Количество — неограниченное</p>	<p>В среднем 1,5–2 часа</p> <p>Продолжительность работы группы не оговаривается, может работать неограниченно долго</p>	<p>Уютное место со стульями</p>	<p>Чаще всего эти группы закрыты для людей, не причастных к проблеме (родственники, друзья и пр.), но открыты для новых участников с такой проблемой</p> <p>Участие в группе бесплатное</p>

Група само- і взаємопомощи — это коллектив людей, объединенных общей жизненной проблемой или ситуацией. Таковой может быть хроническое заболевание или зависимость, пережитая участниками личная драма, а может, ситуация неприятия обществом и потребность отстаивать свои права. В группы взаимопомощи могут объединяться непосредственно люди, затронутые серьезной проблемой, либо их близкие — родные и друзья.

Группы взаимопомощи могут быть следующих типов:

Группы I типа занимаются преимущественно контролем или коррекцией поведения. Так же они объединяют в себе людей с общими проблемами, заболеваниями.

Примеры групп, существующих в ВИЧ-сервисе: анонимные наркоманы, анонимные родители, группы для ЛЖВ, группы для людей с гепатитами и пр.

Вниманию тренера!

Анонимные родители – родители, которые бьют своих детей

Группы II типа объединяют людей, находящихся в общих стрессовых ситуациях, в соответствии с которыми их можно разделить на подтипы. Эти группы могут фокусироваться на таких кризисных ситуациях, как изнасилование, убийство кем-либо ребенка или выживание после суицидной попытки.

Примеры групп, существующих в ВИЧ-сервисе: группы женщин-ПИН, переживших насилие.

Группы III типа занимаются так называемыми переходными периодами жизни, или переходом к нормальному состоянию. Такие группы стремятся скорее к совладению с кризисными ситуациями, чем к изменению статуса своих членов.

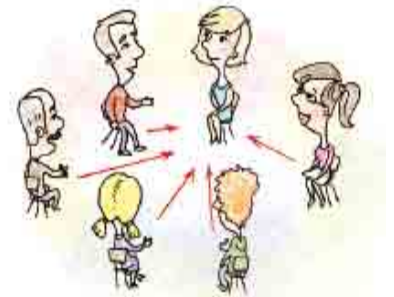
В их работе участвуют люди, испытывающие дискриминацию в связи с их полом, расовой или классовой принадлежностью и сексуальной ориентацией.

Примеры групп, существующих в ВИЧ-сервисе: группы для МСМ, группы для родителей МСМ и пр.

Группы IV типа не имеют какой-либо определенной общей проблемы, они стремятся к общей самоактуализации и повышению личной эффективности.

Взаимодействие участников группы. Коммуникация в группе построена таким образом, что фасилитатор и участники не дают советов, перечень вопросов друг к другу также ограничен. Все высказываются в форме монолога. Роль фасилитатора заключается в том, чтобы смотреть за соблюдением правил группы и проявлять активность в предложении тем для обсуждения.

Взаимодействие может меняться в том случае, когда один из участников запрашивает обратную связь.



Краткая характеристика группы само- и взаимопомощи

Ведущий и его роль	Характеристика участников, количество	Время проведения, продолжительность работы группы	Место проведения	Особенности участия
<p>Ведущий — человек, занимающийся организацией и ведением групповых форм работы, который сам находится в проблеме. Может не иметь профессиональной подготовки</p> <p>Данная позиция выборная. В развитых, зрелых группах эту роль могут выполнять несколько человек</p> <p>Задает структуру процесса, сохраняет формат и границы</p> <p>Не является лидером группы Высказывается в равной мере с остальными участниками</p>	<p>Люди, объединенные общей проблемой, ситуацией</p> <p>До 20–25 участников</p>	<p>1,5–2 часа</p> <p>Продолжительность работы группы не оговаривается, может работать неограниченно долго</p>	<p>Комфортное место проведения в любом учреждении (офис организации, общественный центр, конференц-зал в ЛПУ)</p> <p>Комната со стульями, которые можно поставить по кругу</p>	<p>Группа закрыта для людей, не причастных к проблеме (родственники, друзья и пр.), но открыта для новых участников, находящихся в проблеме. Также, возможно приглашение специалистов на отдельные открытые встречи</p> <p>Участие в группе бесплатное</p>

Психотерапевтическая группа — это группа людей, в которой профессиональный консультант фасилитирует групповое взаимодействие, помогающее ее участникам исследовать, понимать и, может быть, изменять длительно существующие способы поведения.

Данная группа — это не аналог групп поддержки или взаимопомощи, а совсем иной вид помощи. Психотерапевт — ведущий группы — должен иметь специализацию в области групповой психотерапии.

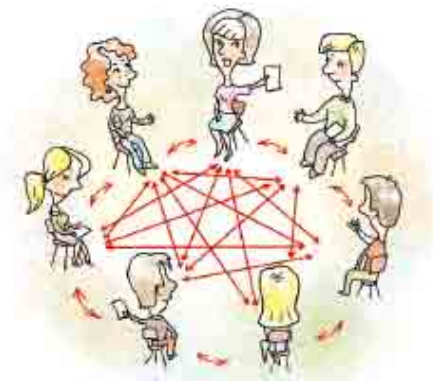
Участие в психотерапевтической группе дает возможность сформировать новые представления о себе, окружающих, о своем месте в обществе. Кроме того, углубляются навыки общения и, таким образом, происходит личностный рост в целом. Получение информации, опыт жизни с заболеванием/проблемой, решение повседневных проблем не могут стать целями группы.

Хотя она и может быть «поддерживающей», помощь других участников и обмен опытом не являются целями, а лишь составляющими такого коллектива.

Краткая характеристика психотерапевтической группы

Ведущий и его роль	Характеристика участников, количество	Время проведения, продолжительность работы группы	Место проведения	Особенности участия
<p>Ведущий — профессионал (психолог, психиатр, психотерапевт, социальный работник с психотерапевтической подготовкой)</p> <p>Роль ведущего определяется его личностными особенностями, философией</p>	<p>Люди с разнообразным жизненным опытом и различными проблемными ситуациями</p> <p>15–17 участников</p>	<p>2–3 часа</p> <p>Продолжительность работы группы оговаривается в контракте между профессионалом и участниками группы (заранее оговаривается количество групповых встреч)</p>	<p>2–3 часа</p> <p>Продолжительность работы группы оговаривается в контракте между профессионалом и участниками группы (заранее оговаривается количество групповых встреч). Комфортное место проведения в любом учреждении</p> <p>Комната со стульями, которые можно поставить по кругу</p>	<p>Психотерапевтические группы в основном закрытые или сквозные (одни уходят, другие приходят)</p> <p>Участие в группе чаще всего платное</p>

Взаимодействие участников группы



Психотерапевтическую группу ведет специалист. Он владеет различным инструментарием для работы в группе. Между участниками завязываются диалоги.

Сравнительная таблица групповых форм работы

Особенности Тип группы	Цель	Структуриро- ванность рабо- ты, программа	Особенности роли ведущего	Особенности участников
Группа самопомощи	Помочь самим себе, находясь в кругу людей с аналогичными проблемами	Программа и структура группы обязательны и создаются участниками группы	Группу ведет фасилитатор — один из участников группы. Имеет причастность к проблематике группы	Люди, объединенные определенной общей проблемой
Группа поддержки	Поиск и реализация способа справиться с трудной жизненной ситуацией Разрабатывается специалистом, ведущим группу	Программа зависит от цели работы группы	Специалист, профессионал в соответствующей теме, не обязательно причастен к проблематике группы	Люди, объединенные определенной общей проблемой
Группа терапевтическая	Глубинные личностные изменения, исследование сферы бессознательного, адаптация к изменяющимся требованиям среды; составляющая программы подготовки практикующего психолога (психотерапевта)	Программы как таковой нет, есть правила, временные рамки, ориентация на внутренние процессы, динамику группы	Специалист, имеет соответствующую психологическую (психотерапевтическую) подготовку, не обязательно причастен к проблематике группы	Представители разных социальных групп, с разной проблематикой

Цель групп само/взаимопомощи

Основное внимание в группе уделяется психотерапевтическому процессу — стремление помочь участникам преодолеть кризисную ситуацию или дать им моральные силы для борьбы за свое здоровье и благополучие.

Однако каждая группа взаимопомощи ставит индивидуальные, отличные цели, которые определяются самими ее участниками и могут быть изменены в любое время. Различные группы преследуют и различные цели.

Ниже приведены примеры возможных целей для уязвимых групп. При этом задачи каждой из встреч группы определяются дополнительно самими ее участниками.

Цель группы взаимопомощи для МСМ

Вариант 1: снижение уровня внутренней стигмы.

Вариант 2: принятие сексуальной ориентации, обучение способам безопасного сексуального поведения.

Цель группы взаимопомощи активных ПИН

Вариант 1: снижение рискованного поведения, освоение менее опасных способов употребления наркотиков.

Вариант 2: обучение менее рискованным способам употребления, воздержание от определенных видов наркотиков.

Цель группы взаимопомощи ПИН на ЗПТ

Вариант 1: отказ от употребления «уличных» наркотиков, восстановление социальных связей.

Вариант 2: воздержание от употребления некоторых видов «уличных» наркотиков, обучение безопасному сексуальному поведению, восстановление здоровья и социальных связей.

Цель группы взаимопомощи ПИН, желающих прекратить употребление наркотиков

Вариант 1: отказ от употребления наркотиков, приобретение навыков трезвой жизни, восстановление духовных принципов и социальных связей.

Вариант 2: у Анонимных Наркоманов есть одна главная цель — нести весть тем зависимым, которые все еще страдают.

Цель группы взаимопомощи ЛЖВ

Вариант 1: принятие себя с диагнозом ВИЧ-инфекция, формирование социально активной позиции.

Вариант 2: адаптация к диагнозу ВИЧ (группа для людей, недавно узнавших о своем ВИЧ-статусе).

Цель группы взаимопомощи РКС

Вариант 1: приобретение навыков менее опасного поведения, снижения рисков на работе, возможность снизить «тяжесть» пережитого насилия.

Вариант 2: отказ от секс-работы, восстановление здоровья и социальных связей.

Основные общепринятые правила организации жизнедеятельности группы взаимопомощи

1. Начало и завершение заседания группы устанавливаются конкретно.

Члены группы знают, когда начинается групповая работа, и могут настроиться на изложение своих проблем. Конкретизация начала и завершения встречи имеет при этом весьма важное значение.

2. Каждый рассказывает только о своих личных проблемах, но не о чужих.

Как правило, каждый участник говорит о личном — выражает свои мысли, ощущения, переживания, надежды или ожидания. Разумеется, невозможно исключить из своего рассказа близких или друзей, играющих важную роль в жизни каждого члена группы. Однако все внимание при этом следует сосредотачивать только на собственных переживаниях и действиях.

Базовые методы групп само/взаимопомощи

1. Метод обмена опытом

Это главный метод групп само/взаимопомощи. Чаще всего он реализуется в форме группового обсуждения, когда участники делятся друг с другом переживаниями тех или иных событий, которые имели (либо имеют сейчас) для них особое значение.

2. Метод концентрации присутствия

Этот метод дает возможность заострить внимание участников на том, что с ними происходит в настоящую минуту. Во многих группах взаимопомощи в начале их встречи задается вопрос относительно актуальных проблем и самочувствия членов («Как я чувствую себя сегодня?») с тем, чтобы, прежде всего, начать разговор на эту тему (хотя и были запланированы другие темы для обсуждения). Такой метод создает у каждого ощущение общности и понимания, а также дает возможность пережить и прочувствовать событие, происходящее в психологическом пространстве «здесь и сейчас».

3. Метод группового самопознания (рефлексии)

Этот метод развивает умения воспринимать, понимать и принимать других людей, самих себя, свою группу. Участники получают информацию о том, как их воспринимают другие люди, насколько точно их собственное самовосприятие.

а) Спонтанное высказывание

Каждый участник имеет возможность спонтанного и краткого (не более 2-х минут) выражения своего мнения применительно к определенной теме, ситуации или актуальному состоянию. Эти высказывания не комментируются и не обсуждаются!

Метод такого спонтанного «выброса» мысли может применяться в начале, во время или в конце заседания группы, а также в ситуациях возникновения недоразумений.

Спонтанное высказывание предназначено для того, чтобы:

- конкретизировать «расплывчатые», неопределенные ситуации, возникшие между членами группы;
- описать личную ситуацию участников;
- выразить собственные эмоции и ощущения;
- выразить свои ожидания, потребности и желания;
- назвать интересующие темы;
- найти возможность вступления в обсуждение группы.

Только когда все участники группы выразили свое мнение, производится оценка спонтанных высказываний, из чего могут быть сделаны даже определенные выводы (например, изменение тематики).

б) Обратная связь

Метод «обратная связь» дает возможность узнать, какое воздействие оказывает наше поведение на других. Положительный эффект от обратной связи заключается в том, что неадекватное поведение в совместной работе может подвергнуться корректировке или даже оказать полезное воздействие на группу.

Если человек не уверен в том, как именно действует его поведение на других членов группы, или хочет знать, что о нем думают другие, тогда можно прибегнуть к методу обратной связи.

Прибегнуть к методу обратной связи, а также получить эту связь применительно к себе — упражнение очень непростое. Ведь мы не привыкли открыто говорить о своих чувствах. Поэтому весьма полезными в данном случае могут оказаться нижеследующие рекомендации.

Основные принципы организации работы групп

1. Добровольность

Участие в группах — добровольное. Условием для участия в одной из групп взаимопомощи является наличие собственных, но сходных с другими проблем, связанных с заболеванием, инвалидностью, зависимостью или конфликтной психосоциальной ситуацией. Представительство в виде третьих лиц не допускается. Родственники лиц, нуждающихся в помощи, как правило, участвуют в собственных группах взаимопомощи. Это означает также, что каждый участник может по собственному желанию прекратить посещение группы взаимопомощи.

2. Равноправие

Все члены группы взаимопомощи наделены равными правами и коллегиально определяют стиль ее деятельности. Направление этой деятельности, открытость или закрытость ее для новых членов, тематические направления, подлежащие обсуждению, или активные действия — все эти проблемы решаются сообща в соответствии с принципами демократичности. В данном случае руководитель группы, наделенный особыми правами, отсутствует.

3. Конфиденциальность

Темы, обсуждаемые в группе взаимопомощи, не выходят за ее пределы группы и не сообщаются посторонним. Взаимное доверие является условием хорошего сотрудничества внутри коллектива. Для того чтобы иметь возможность открыто и откровенно обсуждать собственную ситуацию, члены группы должны быть уверены в том, что сказанное ими останется внутренним секретом. Поэтому они должны принять взаимные обязательства по исключению передачи услышанного в группе посторонним лицам.

4. Забота о себе

Каждый член принимает участие в группе взаимопомощи с тем, чтобы в первую очередь помочь самому себе, а не другим. Зачастую возникают трудности, когда кто-то, исходя из своих убеждений или аналогичных переживаний и их успешного преодоления в прошлом, хочет оказать помощь другим, не думая при этом о себе. Такие «хорошие советы», которыми один из членов группы «перегружает» других, являются весьма проблематичными.

5. Ответственность

Каждый участник отвечает за себя, группу и развитие событий в ней. Решение относительно соответствия поступков, ситуаций, развития событий или бесед в группе своим собственным желаниям каждый принимает для себя сам. Тем самым каждый участник взаимопомощи со всей активностью и ответственностью вносит свой вклад в развитие событий в группе и направление ее деятельности. Каждый обязан сообщить другим членам группы свое мнение в случае обнаружения

им отступления от соответствующего направления в развитии событий. В этом случае участники группы располагают общими возможностями для изменения возникшей ситуации.

Чего не могут группы взаимопомощи?

Группы взаимопомощи не могут заменить медицинского или психотерапевтического лечения, они лишь рационально дополняют или поддерживают его.

Весьма важным является непрерывное и активное участие членов группы в процессе ее деятельности. Социальный обмен отдачей и получением должен быть гармоничным. Там, где отсутствуют такие предпосылки, нормальное функционирование групп взаимопомощи невозможно.

Кто такой фасилитатор?

Фасилитация (от англ. facilitate — облегчать) — процесс организации обсуждения в группе. **Фасилитатор** отличается от типичного руководителя или лидера. Отличие состоит в способе, которым человек, имеющий такую позицию, выполняет свою роль. Лидер (руководитель) несет ответственность за то, что и как будет сделано, следит за порядком. Фасилитатор анализирует происходящее вместе с участниками группы, следит за порядком дискуссии и (что особенно важно) способствует тому, чтобы все участники имели возможность проявить себя. Но при этом никого ни к чему не принуждает, как это мог бы сделать руководитель. Он так же, как и все, в ходе группы работает над решением собственных проблем.

Главная роль фасилитатора в том, чтобы все участники группы чувствовали, что они имеют право голоса, что их мысли важны, что к ним прислушиваются и принимают их точку зрения.

Фасилитатор стремится сохранить нейтральность, поддержать ход встречи таким образом, чтобы он был целенаправленным.

Тактика работы фасилитатора:

- Не оценивает и не предлагает собственных решений
- Концентрирует энергию группы
- Мотивирует людей к участию в процессе
- Координирует действия перед началом встреч и после их окончания
- Обеспечивает эффективные коммуникации между участниками
- Не критикует предложения участников
- Не навязывает собственное мнение

Ограничения для фасилитаторов различных групп взаимопомощи			
Группы наркозависимых	Группы ЛЖВ	Группы ЖСБ	Группы ПИН на ЗПТ
Срок трезвости не менее 1 года	Опыт жизни с ВИЧ не менее 1 года. Высокий уровень приверженности к АРТ	Опыт жизни вне секс-бизнеса не менее 1 года	Срок участия в программе ЗПТ не менее 1 года. Чистота от уличных наркотиков не менее 6 мес.

Ограничения фасилитатора

<h1>Не</h1>	<ul style="list-style-type: none">• врач• психотерапевт• артист и гуру• хозяин группы• жертва• советует• лечит• учит• обвиняет• узурпирует власть
-------------	--



Основные этапы группы

Особенностью групп само/взаимопомощи является то, что они могут проводиться людьми, не имеющими специальной психологической подготовки, поэтому данные группы чаще всего имеют заранее подготовленную модель работы. Независимо от специфики группа взаимопомощи состоит из четырех основных этапов:

1. Приветствие фасилитатора и участников.

В приветствии фасилитатор и участники должны назвать свое имя и причастность к группе, т.е. обозначить проблематику (ВИЧ-статус, сексуальную ориентацию, заболевание и пр.). Чаще всего этот процесс в данных группах ритуализирован, т.е. на каждой группе даже уже знакомые участники называют свое имя и обозначают проблематику.

Пример приветствия фасилитатора:

Здравствуйте, меня зовут _____. Я ВИЧ-позитивный, живу с ВИЧ _____ лет, сегодня я ведущий группы. Эта группа взаимопомощи для ВИЧ-позитивных людей, которая проходит регулярно: по _____.

Чаще всего эти первые фразы многие фасилитаторы и участники групп пропускают, не проговаривают. Подобное представление со стороны может казаться необычным, так как в жизни мы так не представляемся. Важность этих повторов раскрывается со временем и выглядит так: *«Я признал свою проблему, жизненную ситуацию перед группой других людей», «на каждой встрече я тренируюсь говорить это другим людям, и я не отвергнут».*

Если эта важная мелочь не упускается из виду, то работа по принятию проблемы, сложной ситуации, диагноза проходит должным образом. **Личная история:** *В 2003 году я, выздоравливающий наркоман, недавно узнавший о своем ВИЧ-позитивном статусе, искал группу взаимопомощи для ЛЖВ в моем родном городе. Не найдя ее, я понял, что нужно ее создавать. Так я обзавелся бесплатным помещением, чайником и стал ждать таких же, как я. Первые встречи мы проводили вместе с моим другом. Начиная группу, я говорил следующий текст: «Я, Андрей, живу с ВИЧ два года», а дальше начинал зачитывать преамбулу. Мой друг возмутился и говорил: «Андрей, мы же знакомы, тогда что же мы как два дурака повторяем эти слова?» А я в тот момент верил, что именно так группа может стать именно группой самопомощи для ЛЖВ, а не просто посиделками. Наша группа 6 месяцев собиралась таким составом: я и мой друг. И только через полгода другие ВИЧ-позитивные люди тоже стали приходить на группу. Все это время я упорно здоровался, говорил о своем позитивном ВИЧ-статусе, зачитывал преамбулу и правила, и это сработало!*

2. Зачитывание преамбулы и правил группы

Сценарий ведения группы составляется участниками группы и чаще всего имеет вступительную часть — преамбулу, в которой называется группа и ее цель, потом идет вдохновляющий, настраивающий на психологическую работу текст, а затем озвучиваются правила работы в группе. Преамбула используется фасилитатором как опора в ведении группы. Обычно именно фасилитатор в начале каждой группы зачитывает ее. Пропуск данной фазы под предлогом того, что все уже давно знают друг друга и понимают, для чего приходят на группу — частая ошибка. Также встречается ложное представление об эффективности написанных и вывешенных на

стене правил. К сожалению, данные способы обхождения с правилами и настройкой на работу группы не эффективны. Именно преамбула помогает участникам пережить этап настройки на самораскрытие и принятие других участников группы. Время, когда зачитывается текст, — это возможность очутиться в группе, переключиться с рутины на обсуждение непростых жизненных вопросов, а также пауза для того, чтобы присмотреться друг к другу, а новичкам — адаптироваться и оценить обстановку.

3. Завершение группы

Завершение группы может проходить различным образом. Это может быть молитва о душевном покое, как традиционно это делается на анонимных группах или просто зачитывание высказывания какого-то мудреца, либо фраза фасилитатора о завершении группы.

Этот этап так же важен, как и начало группы. Четкие временные рамки дают участникам ощущение целостности группы и процесса. Ритуализированное завершение в виде общих высказываний и обьятий дает человеку возможность ощутить общность.

4. Свободное общение и чаепитие

Свободное общение и чаепитие — важный инструмент работы группы взаимопомощи. Этот этап выполняет несколько функций. Здесь у участников появляется время для того, чтобы переключиться с работы группы на другие жизненные вопросы, расслабиться, также появляется возможность в индивидуальном порядке поддержать друг друга дружеским советом и больше сблизиться.

5. Регулярность и периодичность встреч

Важно, чтобы день недели и время встречи были постоянными. Частые смены дня или времени проведения группы негативно влияют на групповые процессы.

Ориентировочные сценарии ведения групп взаимопомощи (смотри 37 стр. *Группы само- и взаимопомощи для людей, уязвимых к ВИЧ. — К.: МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», 2013. — 68 с.*)

*Подготовлено по материалам
Группы само- и взаимопомощи для людей, уязвимых к ВИЧ.
— К.: МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», 2013. — 68 с.*

3. В конце презентации подытожьте информацию.

4. Спросите у участников, есть ли дополнительные вопросы по вышесказанному. В случае необходимости ответьте.

Сессия 4. Разминка «Массаж»

Цель. Переключить внимание, снять напряжение

Ход.

1. Участники становятся в круг

2. Дайте инструкцию: «Повернитесь, пожалуйста направо и положите впереди стоящему человеку руки на плечи и помассажуйте спину.»

Вниманию тренера!

Спустя пару минут попросите участников развернуться на 180 градусов и помассажировать еще пару минут человека, который стоял сзади»

Сессия 5. Видео

Цель: научиться определять тип группы

Ход.

1. Проговорите участникам, что для визуального подкрепления теории о видах групп, которые вы прослушали в предыдущей сессии, участникам покажут ряд видеороликов.
2. Задача каждого, при просмотре видеоролика, отследить какой тип/вид группы в ролике (группа поддержки, само- и/или взаимопомощи, терапевтическая)
3. Покажите участникам видеоролики, после каждого проведите обсуждение.

Сессия 6. Практика «Проведение группы взаимопомощи»

Цель: получить навыки проведения групп само-взаимопомощи

Ход.

1. Проговорите участникам, что вы сейчас попробуете провести группу взаимопомощи.
2. Предложите участникам самовидвинуться или определиться группой, кто будет фасилитатором.
3. Определите у кого в группе самый большой опыт участия/ведения групп. Дайте ему индивидуальное задание. Его задача будет заключаться в отслеживании проведения группы, фиксировать что понравилось, а что бы хотелось сделать по-другому и как.
4. Дайте участникам 10 минут для определения тематики группы, ролей участников.

Вниманию тренера!

При необходимости выдайте участникам ориентировочные сценарии для проведения групп 37 стр. Группы само- и взаимопомощи для людей, уязвимых к ВИЧ. — К.: МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», 2013. — 68 с.)

5. Проведите группу
6. Выслушайте участника, который наблюдал со стороны
8. Спросите у фасилитатора, как ему эта роль
7. Дайте участникам по очереди высказать мысли, чувства, впечатления об участии в группе.
8. Обобщите выше сказанное.

Сессия 8. Подведение итогов

Цель: подвести итоги пройденного занятия и дать возможность высказаться всем участникам, без исключения.

Ход.

1. Обратитесь к группе, скажите о том, что занятие подошло к концу.
2. По очереди или в произвольном порядке участники проговаривают, что полезного они сегодня узнали, и как будут применять полученные знания на практике и какой цвет настроения у них сейчас, остался тем же или изменился.

Внимание тренеру!

С помощью цвета настроения вы можете отследить, в каком настроении уходят участники, сравнив с цветом, которое они проговаривали в начале занятия. Если цвет поменялся на более светлый или яркий – это показатель хорошего проведения урока.

3. Поделитесь своими впечатлениями от прошедшего занятия, обсудите дату и время следующего тренинга и попрощайтесь с группой.

Проект «Разом до спільної мети»

Тренінг «Групи само- и взаємопомощи»

Анкета оцнки знанй

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы

1. Что такое «группа поддержки», ее отличительные черты?

2.Что такое «группа само-взаимопомощи», ее отличительные черты?

3. Кто такой фасилитатор?

4. Основные этапы группы?

5. Как группу взаимопомощи можно использовать в мобилизации сообществ?

Большое спасибо!