

## **Чек-лист по созданию групп помощи для усыновителей.**

**Группа встреч (поддержки)** - это группа людей, которые объединены общей жизненной проблемой или ситуацией. Регулярные собрания проводятся с целью обмена опытом и моральной поддержки участниками друг друга. На группах обсуждаются сложные ситуации в жизни и варианты их решения. Может приглашаться лидер мнений – специалист по заданной теме или вопросам.

На группе может быть от 3 до 12-15 участников. Большое количество затрудняет общение и снижает эффективность.

### **С чего начать набор группы?**

1. Определите формат группы – онлайн-собрания или личные встречи;
2. Напишите анонс группы: краткое описание формата работы, цель группы, положительные результаты, расписание встреч;
3. Разместите анонс-приглашение на форумах, сайтах и/или сообществах по выбранной тематике группы;
4. Определитесь с помещением для работы (если вы решили проводить встречи в офлайн формате), заранее забронируйте кабинет;
5. Составьте список участников;
6. Продумайте длительность встреч, рабочее время группы и перерывы;
7. Создайте чат для удобного обсуждения организационных моментов;
8. На первой встрече обязательно проговорите правила и все вопросы, связанные с организацией группы.

### **Правила группы поддержки:**

– **Правило конфиденциальности.** Согласно этому правилу участники соглашаются не разглашать ничего из того, что обсуждается на группе, и ничего не сообщать о других участниках. Нарушение этого правила ведет к исключению из группы поддержки.

– **Правило принятия.** Для работы группы поддержки крайне важно, чтобы участники воздерживались от осуждения и критики друг друга, так как это мешает участникам открыто говорить на группе. Кроме того, группа может взять за правило, когда один из участников говорит, его нельзя перебивать или начинать спорить с ним, также можно запретить обсуждение отсутствующих участников группы.

– **Правило о советах.** На группе запрещено давать советы, если участник напрямую не попросит об этом. Советы, как правило, воспринимаются как нравоучения и снисходительное отношение, и они могут осложнить динамику в группе.

## Как вести встречу группы поддержки?

- Подготовьтесь к группе. Заранее набросайте список возможных тем для обсуждения. Если это не первая встреча, то подумайте о том, какие темы уже поднимались ранее. Просмотрите свои записи с предыдущих групп. Подготовьте раздаточные материалы, если они есть, и информацию о мероприятиях или событиях, которые могут заинтересовать участников группы.
- Подготовьте помещение для группы. Приезжайте на 20-30 минут раньше. Расставьте стулья так, чтобы они образовывали круг, и чтобы опоздавшим было проще присоединиться к группе. Подготовьте ручку и блокнот для своих записей по ходу группы. Подготовьте кофе или чай, если они предусмотрены, бейджи для участников и так далее.
- Начиная группу ровно в заявленное время. Это помогает участникам быть пунктуальнее и поощряет тех, кто приехал вовремя. Начните группу с представления всех участников. Пусть каждый представится и расскажет о себе буквально в паре фраз. Следите за тем, чтобы представления были очень короткими и простыми, это поможет тем, кто застенчив или не уверен в себе. Представляйтесь в первую или в самую последнюю очередь, сообщите, что вы модератор группы.
- Ведите себя как лидер группы. После вашего представления ваша обязанность напомнить всем правила поведения на группе, следить за временем, поощрять дискуссию и предотвращать конфликты и негативный настрой в группе. Помогайте говорить тем, кто ведет себя тише всего, и ограничивайте время для самых разговорчивых, которые будут говорить постоянно.
- Обращайте внимание на типичных участников любой группы. Замечайте, если кто-то склонен всегда изображать из себя жертву, если кто-то нуждается в дополнительной поддержке или склонен придирается к другим. Хороший модератор группы ведет себя по-разному со всеми участниками, потому что их потребности отличаются.
- Группа должна собираться в одно и то же время, предпочтительно в одном и том же месте, темы обсуждения должны соответствовать заявленным целям группы. Следите за тем, чтобы группа всегда начиналась и заканчивалась вовремя. Уверенность участников во времени и месте проведения группы способствует гармонии в обсуждениях.
- Проявляйте активную поддержку участников, когда они говорят, с помощью кивка головы, внимательного слушания, уточняющих вопросов. Поощряйте других участников поддерживать друг друга с помощью открытых вопросов, например: «Кто-нибудь еще был в такой же ситуации?» или «У кого-нибудь есть идеи, что можно сделать с этой проблемой?»
- Будьте готовы вмешаться в дискуссию участников при необходимости. Иногда вам придется прекращать назревающие конфликты, прерывать тех, кто говорит слишком много или не по теме, задавать группе или отдельным участникам открытые вопросы, которые стимулируют

дискуссию. Активное модерирование потребует от вас сил и энергии, и это очень серьезное обязательство.

### **Группы поддержки имеют следующие плюсы как метод помощи:**

1. Во многих ситуациях люди чувствуют себя в изоляции, сталкиваются с предрассудками и осуждением общества. На группе поддержки можно познакомиться с теми, кто тебя понимает, и преодолеть чувство одиночества.

2. Группа поддержки помогает людям не просто проговорить свои проблемы, но и найти в себе внутренние силы и узнать о возможных путях решения. Хорошая группа поддержки поощряет людей активно решать возникающие трудности.

3. Участникам группы поддержки становится проще получать важную информацию по данной проблеме, им проще узнать о событиях, мероприятиях и услугах в их регионах, понять, какие у них есть права и куда им лучше обратиться.

4. Людям проще найти общий язык с теми, кто сам побывал в такой ситуации, в то время как при общении со специалистами они могут сталкиваться с покровительственным тоном, критикой или непониманием их эмоционального состояния.

5. Участники становятся образцами для подражания друг для друга. Новые участники часто понимают, что «не все так плохо» и прогресс возможен.

6. Группа поддержки может стать безопасным пространством, где можно проговорить тяжелые мысли и чувства, которыми нельзя поделиться с близкими.

7. Исследования показывают, что группы поддержки могут уменьшить тревожность, повысить уверенность в собственных силах, помогают справиться с чувствами вины и стыда и улучшают качество жизни участников в целом.

Создание ценности групп поддержки обеспечивает повышение уровня доверия к специалистам помогающих профессий, снижает вероятность эмоционального выгорания и подверженность депрессиям.

**Успехов в создании новых безопасных пространств!**

**У вас все получится!**