

<b>Словник</b>	<b>2</b>
<b>Групи самодопомоги</b>	<b>4</b>
<b>Чому самодопомога ефективна</b>	<b>5</b>
<b>Цілі груп самодопомоги</b>	<b>7</b>
<b>Організація та зміст роботи у групах самодопомоги ЛЖВ</b>	<b>11</b>
<b>Як залучити нових учасників</b>	<b>14</b>
<b>Перша зустріч групи</b>	<b>16</b>
<b>Правила роботи групи</b>	<b>18</b>
<b>Фактори згуртованості групи</b>	<b>22</b>
<b>Труднощі у проведенні групи самодопомоги</b>	<b>25</b>
<b>Фасилітатор групи</b>	<b>28</b>
<b>Етапи формування групи</b>	<b>40</b>
<b>Критерії ефективності роботи групи</b>	<b>44</b>
<b>Приклади методик роботи з групою</b>	<b>45</b>
<b>Інші форми роботи з ЛЖВ</b>	<b>50</b>

### **Групова робота**

Це метод надання допомоги групі осіб, об'єднаних близькими інтересами, схожими життєвими труднощами, шляхом залучення членів групи до процесу розв'язання наявних у них проблем, задоволення їхніх інтересів.

### **Групи самопомоги**

Це групи, учасники яких, поділяючи певні особисті інтереси, маючи схожий досвід, об'єднуються для співпраці з метою реалізації власних потреб або потреб спільноти завдяки обміну інформацією, взаємопідтримки, іноді – представництва.

### **Фасилітатор (у перекл. – полегшувати, сприяти)**

Той, хто полегшує процес спілкування у групі та сприяє створенню необхідної міжособистісної атмосфери для задоволення емоційних потреб всіх учасників.

### **Групова динаміка**

Сукупність процесів, які відбуваються у групі від початку її створення до етапу продуктивної роботи, і впливають на згуртованість учасників, досягнення їхніх цілей.

**Проведення групової роботи з ЛЖВ може відбуватися в різний спосіб, залежно від мети та завдань, на які вона спрямована, та видів керівництва нею.** До основних типів групової роботи належать тренінгові й терапевтичні групи (організовані за участі фахівців, які надають професійну допомогу) та групи самопомоги (організовані людьми, об'єднаними спільною проблемою).

## Групи самодопомоги

- Це добровільне об'єднання людей (приблизно 6-20 членів), які мають схожі інтереси, проблеми, досвід.
- Самостійно визначають напрям своєї діяльності, тобто тематика і методи роботи групи розробляються самими членами групи.
- В центрі уваги таких груп є психотерапевтичний процес – прагнення допомогти учасникам у подоланні кризової ситуації чи надати їм моральні сили для боротьби за своє здоров'я і благополуччя;
- Вимагають від своїх членів активного і безперервного співробітництва.
- Як правило, їх керівництвом займаються фасилітатори з учасників групи.
- Організують систематичні зустрічі у визначені терміни (наприклад, раз на тиждень, кожні 2 тижні або раз на місяць).

## Чому самодопомога є ефективною?

**Допомагаючи іншим, допомагаєш сам собі.** Як правило, спочатку групи самодопомоги відвідують для того, щоб знайти відповіді на свої запитання, які хвилюють. Однак із часом учасники розуміють, що їхній власний досвід дуже цінний і може відіграти значну роль у житті іншої людини, яка стикнулась з такою самою проблемою. Можливість допомагати іншим стає для багатьох учасників не менш важливим, ніж отримання допомоги для себе.

**Групи допомагають людям з ВІЛ пережити відчуття ізоляції, самотності і нерозуміння та неприйняття іншими.** Учасників груп об'єднує бажання змінити своє життя або ставлення до нього, знайти своє місце в суспільстві, створити повноцінну сім'ю, допомогти іншим.

**Групи дають можливість більш об'єктивно оцінити свою ситуацію.** Проблема, яка для когось здавалась невіршуваною, можливо, успішно розв'язана іншими учасниками групи, які можуть поділитися своїм досвідом. Ця дає стимул поборотися за своє життя та здоров'я, за людські права.

**Участь у групах полегшує симптоми фізичних та психічних розладів.** На фізичне та психічне здоров'я значно впливає настрій та душевний стан людини. Страх, тривога, депресія – це фактори, які призводять до зниження імунних функцій організму і сприяють виникненню чи загостренню різноманітних захворювань. Почуття власної гідності, відповідальності за своє життя і відчуття своєї здатності досягати цілей допомагають людині легше долати життєві труднощі.

**Оптимізм.** Групи самопомоги – це не місце для критики та конфліктів, із якими людина може мати справу щодня. На зустрічах групи кожного учасника приймають, поважають і цінують. Тут відмічають людські перемоги та досягнення, якими би незначними вони не здавались.

## Цілі груп самопомоги

ОСНОВНА МЕТА УЧАСНИКІВ ГРУП САМОДОПОМОГИ – допомогти собі, перебуваючи серед людей, які мають аналогічні проблеми.

*Принцип самопомоги –  
Допомагаючи іншим, ти допомагаєш сам собі.*

Кожна група, однак, може мати індивідуальні цілі, які визначають самі учасники відповідно до їхніх бажань та потреб. Зазвичай потреби людей, які лише нещодавно дізналися про статус, та тих, хто живе з ВІЛ тривалий час, відрізняються.

З розвитком групи її цілі також можуть змінюватися, бо потреби учасників групи є динамічними. Задоволення одних із них призводить до виникнення інших. Для прикладу, батьки ВІЛ-позитивних дітей спочатку можуть мати потребу в тому, щоб розкрити статус дитині, однак надалі їх цікавить досвід інших щодо виховних чи оздоровчих аспектів життя дитини.



*Варіанти цілей груп самопомоги для різних цільових груп наведені нижче.*

**ЧСЧ**

зниження рівня  
внутрішньої стигми

прийняття сексуальної  
орієнтації, навчання  
способам безпечної  
сексуальної поведінки

**ЛЖВ**

адаптація до діагнозу  
ВІЛ (група для людей,  
які нещодавно дізналися  
про свій ВІЛ-статус)

прийняття себе  
з діагнозом ВІЛ,  
формування соціально  
активної особистості

СІН

зниження ризикованої поведінки, освоєння менш небезпечних способів вживання наркотиків

відмова від вживання наркотиків, набуття навичок тверезого життя, відновлення духовних принципів, відновлення соціальних зв'язків

Батьки  
ВІЛ+  
дітей

розкриття діагнозу дитині, встановлення довірливих стосунків

навчання здійсненню догляду за дитиною

## Організація та зміст роботи у групах самопомоги для ЛЖВ

**Тематика груп.** Основна тематика груп самопомоги може стосуватися життя з ВІЛ, формування навичок безпечної поведінки та позитивної профілактики, інформування про АРТ, ВІЛ і ТБ, підтримка здорового способу життя тощо. Однак важливо розглядати практичні питання, зокрема, як керувати емоціями, долати депресію, розв'язувати конфлікти в сім'ї та інші аспекти особистого і соціального життя.

**Форми та методи роботи у групі.** Для проведення груп самопомоги можна використовувати всі ті методи, які застосовуються у груповій соціальній роботі: мозковий штурм, інформування, рольова гра, гра-диспут, робота в парах, «криголами» (на початку зустрічі).

**Організаційні питання.** У роботі груп самопомоги треба виділяти час на обговорення організаційних питань. Якщо група невелика, то такі питання можна включати до порядку денного на кожній зустрічі (однак присвячуючи їм не більше 5-10 хвилин). Якщо група буде розвиватися, то важливо обговорити ділові питання (хто розставляє стільці, миє посуд і т. д.) колективно, щоб ці питання не були покладені на одну людину.

**Регулярність зустрічей.** Краще проводити зустрічі в один і той самий день (дату) та час (наприклад, кожен понеділок о 19.00, або кожен останній день місяця о 18.00).

**Чисельність групи.** Якщо ваша група надто велика, знижуватиметься ефективність роботи. Коли кількість людей на зустрічі більше 12, спілкування ускладнюється. Найоптимальнішою є кількість 8-10 осіб. У разі великої кількості можна спочатку обговорити загальні питання, а потім розділитися на малі підгрупи.

**Протоколи зустрічей.** Усі зустрічі групи треба фіксувати у протоколі проведення груп самопомоги. Інформація надалі може бути використана для визначення кількісних показників (кількість учасників, засідань) та аналізу якісного наповнення зустрічей (питання, що обговорювались). До цих записів можна повертатися при плануванні послуг для клієнтів проекту.

**Фасилітатор групи.** Хоча група самопомоги заснована на самоуправлінні, часто виникає потреба, щоби хтось зайнявся її побудовою та навчив членів групи необхідним для ефективної роботи навичкам. Таким ініціатором може бути один із членів групи, тобто той, хто має спільну для всіх проблему, або стороння людина, яка володіє техніками створення і ведення групи (соціальний працівник, психолог, працівник організації). Відповідно до його завдань, краще називати таку людину не лідером (ведучим), а фасилітатором групи.

**Завершення групи.** Як показує досвід організації груп самопомоги, за бажанням учасників група може або перерости в нову громадську організацію, або залишитися у статусі групи, або розпадеться.



## Як залучити нових учасників

### Учасників груп самопомоги можна залучати шляхом:

- розміщення оголошень у профільних медичних закладах та громадських організаціях;
- розповсюдження буклету стосовно діяльності групи серед цільової аудиторії;
- інформування під час проведення публічних акцій, виходу в ефір тематичних телепрограм, рекламних оголошень, статей у газетах;
- перенаправлення або супроводу клієнтів від інших організацій;
- при особистому контакті з цільовою аудиторією (по телефону, на зустрічах, семінарах, тренінгах).

**Формуйте позитивний імідж групи.** Важливо зацікавити потенційного учасника групи до участі в ній. Він має розуміти, для чого групи можуть бути йому потрібні, що і як на них відбуватиметься. Якщо немає можливості та часу кожному окремо розповідати про це, то можна розробити (видрукувати) і надавати «історії успіхів» учасників груп, які мотивуватимуть інших долучатися до них.

**«Пробудіть» інтерес.** Якщо потенційний учасник отримує лише загальну інформацію про те, що може відвідувати групу самопомоги для ЛЖВ, то це для нього може бути малоцікавим. Однак коли він почує, для прикладу, назву «Я зміг, і ти зможеш» чи девіз групи «Разом ми непереможні», то захоче дізнатися – про що саме йде мова. Тож варто інтригувати, аби залучати.

**За потреби проведіть відкриту зустріч групи.** Якщо ви плануєте відкриття групи та хочете залучити більшу кількість людей, отримати рекламу, то можна провести відкриту зустріч. На неї варто запросити виступаючого, чия особистість зацікавить людей. Запрошені гості можуть розповісти про свій досвід і про те, чому вони вирішили стати учасниками цієї групи.



## Перша зустріч групи

Перша зустріч пов'язана із сильним стресом як для учасників, так і для фасилітатора. Для її успішного проведення фасилітатору варто підготувати план та налаштуватися на позитивну роботу.

### План проведення першої зустрічі

1

#### **Привітання і мета зустрічі:**

Представтеся, подякуйте учасникам за їхній візит, повідомте коротко про себе, скажіть, що хотіли, аби група була джерелом підтримки для всіх, поясніть, що проводите лише першу зустріч, а наступні проводитимуть учасники групи.

2

#### **Знайомство:**

Запропонуйте усім коротко представитися і розповісти про те, чому вирішили долучитися до групи. Попросіть делікатно тих осіб, які нічого не говорили, також висловитися.

3

#### **Представлення правил роботи групи самопомоги:**

Представте правила, які мають бути в таких групах. Поясніть, чому, на вашу думку, їх слід прийняти у групі.

4

#### **Обговорення правил:**

Запитайте, чи правила зрозумілі, чи учасники з ними погоджуються і чи хотіли б додати якісь свої правила.

5

#### **Вибір ведучого на наступну зустріч:**

Поясніть, що у групах, таких як ця, учасники самі проводять зустрічі і що таку форму теж пропонуєте. Повідомте, що допоможете наступним ведучим підготуватися до зустрічей. Запитайте, хто був би готовий провести зустріч на наступному тижні.

6

#### **Організаційна робота:**

Переконайтеся, що всі знають час і місце наступної зустрічі групи. Зініціюйте обмін адресами і контактами – створіть інформаційну чи соціальну мережу, підтримка якої буде однією з активностей групи.

7

#### **Сесія завершальна**

## Правила роботи групи

Правила роботи групи слід приймати спільно. Це сприятиме зростанню відповідальності членів за всю групу. До ролі фасилітатора входить повідомлення групі про користь від запроваджених правил.

*! Важливо, щоб кожен член групи міг вільно висловити свою точку зору. Треба уникати ситуацій, коли говорить або лише фасилітатор, або лише одна особа.*

*Спонукайте інших до висловлювання своєї думки:*

*«Що Ви думаєте про це?», «Які ще правила можемо прийняти?», «Може ми про щось забули?», «Чи вважаєте, що варто прийняти таке правило, щоб...?»*


## Основні правила

**«Я-повідомлення» (говорити від власного імені).** Основна увага учасників має зосередитись на процесах самопізнання, самоаналізу, рефлексії. Не варто вживати вислови на кшталт: «Ми вважаємо...», «Прийнято робити...» тощо.

**Конфіденційність інформації.** Довіра між членами групи – основа ефективності її роботи. Щоб сформувати цю довіру, члени групи повинні знати, що сказане ними не буде розголошуватися і обговорюватися ким-небудь поза колом учасників групи на зустрічі. Однак конфіденційність може мати різні межі, які встановлюють члени групи. При цьому треба обов'язково вислухати думку кожного із членів групи. По завершенні рівень конфіденційності визначається такими чином, щоб **він відповідав побажанням найбільш консервативного учасника.** Порушників конфіденційності зазвичай просять залишити групу.

**Учасники мають обговорити відповіді на питання:**

- Чи можуть члени групи обговорювати між собою за межами групи те, що відбулося у групі, що вони побачили чи почули?

- 
- Чи може матеріал засідань групи обговорюватися зі сторонніми людьми, якщо не називаються імена членів групи?
  - Чи можна обговорювати те, що відбувалося, з рідними і близькими?

**Повага до свого та чужого часу.** Залежно від кількості членів групи, оптимальна тривалість зустрічі становить від 1,5 до 2,5 год. Важливо починати та закінчувати групу вчасно. Після 2-3 зустрічей учасники звикнуть до цих правил. Якщо кожному учаснику виділений регламент (наприклад 10 хв.), цей рубіж не можна перевищувати. Потрібно призначити когось із групи, хто слідкував би за дотриманням регламенту. **Якщо людина іще має що сказати й іншим цікаво її послухати, то варто скористатися правилом «Той, хто говорить, може попросити когось із групи віддати свій час».**

**Розподіл обов'язків.** Одна з умов взаємодопомоги: не має одна людина брати на себе всю відповідальність та обов'язки з організації роботи групи. Це призводить до виснаження цієї людини та пасивності й апатії інших. Треба разом вирішити, які доручення необхідно взяти (підготовка та прибирання приміщень, зберігання матеріалів, ведення протоколу зустрічей тощо). Краще виконувати доручення в парі.

### **Приклад правил роботи групи самопомоги**

1. Все, про що говоримо на зустрічі, залишається між нами.
2. Кожен розповідає про себе і свої переживання. Не говоримо про інших, не висловлюємося загально і безособово.
3. Найважливішим приводом, заради якого зустрічаємося, є щирий і відвертий обмін власним досвідом, думками, відчуттями, а тому не можна:
  - критикувати, оцінювати розповідь і думку інших;
  - радити іншим, що мають робити, – добрі поради є добрими для нас, а не для інших;
  - переривати розповіді інших – слухай, слухай, слухай;
  - дискутувати на теми, не пов'язані з прийнятими темами, – політика, сенсації, спорт.
4. Пунктуальність – зустріч починається і закінчується у визначений час.
5. Зустрічі групи відбуваються в усталених часових межах.
6. Кожен бере відповідальність за групу – група не має жодного формального керівника.
7. Проведення зустрічі групи ротаційне – щотижня інша особа.
8. Приходимо на зустрічі групи не лише щоб «брати» (увагу, співчуття, підтримку) від інших, а й «давати» свій досвід іншим.

## фактори згуртованості групи

**Обговорення очікувань та цілей учасників.** Перший етап у створенні групи – це зібрання людей, які мають спільну проблему. Але щоб група запрацювала і приносила користь, недостатньо просто зібратися. Треба визначитися з цілями та діяльністю групи. Незважаючи на те, що людей у групі об'єднує спільна проблема, **їхні цілі можуть відрізнятись**. Тому треба приділити час тому, щоб обговорити потреби та очікування учасників. У процесі роботи групи варто до них повертатися. Для цього, наприклад, можна запропонувати учасникам написати 10 «за» (моменти, які їм подобаються і мотивують приходити на зустрічі) та 10 «проти» (моменти, які їх хвилюють або зменшують бажання приходити на групу).

**Справедливий розподіл навантаження та відповідальності** – головний принцип ефективної організації та стабільного розвитку групи. Більшість членів груп мають нести певні обов'язки та виконувати конкретну роботу, вкладаючи у групу свої сили, час та засоби, спільно приймати рішення і брати колективну відповідальність за їх результати.

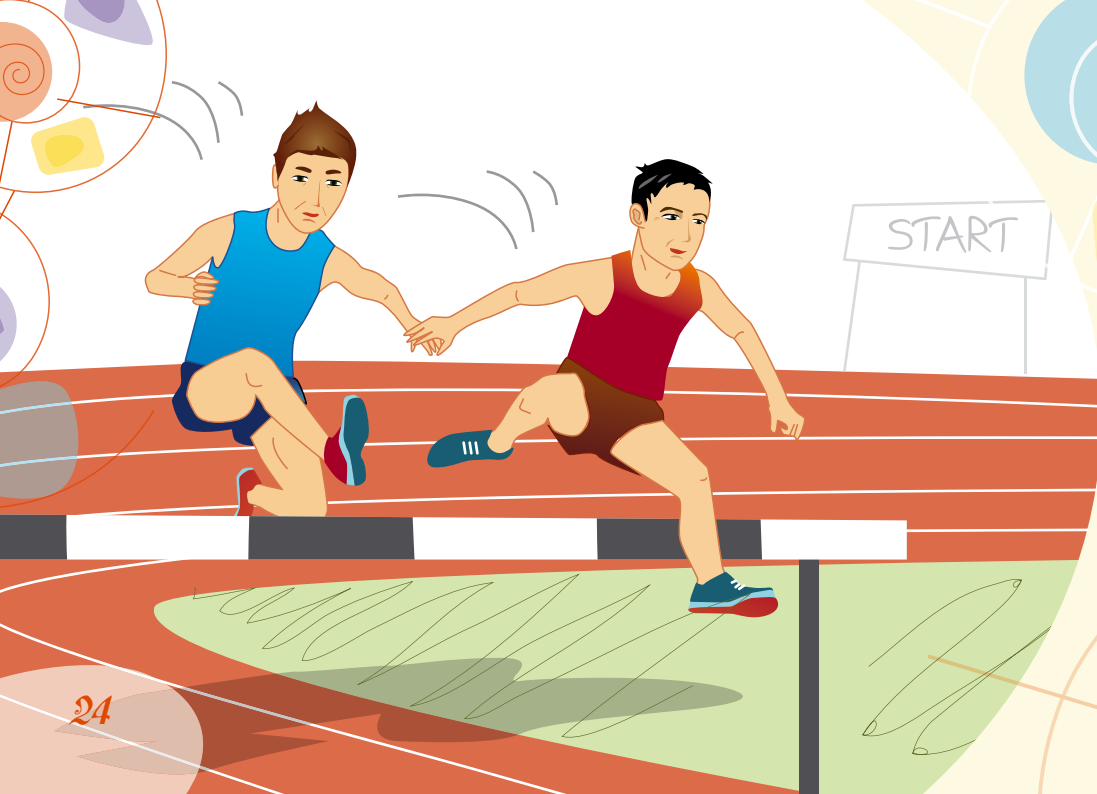
**Демократична побудова групи.** У групах самопомоги не має бути ієрархії у відносинах, тому що головний принцип – рівність кожного. Тут однаковою мірою поважають думку, досвід, голос кожного.

**Не приймайте одноосібні рішення.** Важливо, щоб у групі кожен мав можливість висловлюватися щодо обговорюваних питань, які обговорюються. Якщо потрібне прийняття спільного рішення, то варто застосовувати різні способи: мозковий штурм, розробка короткої анкети з важливими запитаннями та узагальнення результатів, голосування.

**Створення приємної атмосфери.** Робота у групах самопомоги не повинна проходити в трагічній та негативній атмосфері. Якщо людям комфортно та легко, вони з більшою зацікавленістю будуть брати участь у роботі групи.

### **Що допоможе створити приємну атмосферу**

- Проводьте зустрічі в затишному приміщенні, куди легко добиратися.
- Не дозволяйте, щоб у приміщення під час зустрічі групи заходили сторонні.
- Нехай кожен представляється у зручний для нього спосіб.
- Якщо дозволяють розміри групи, сядьте в коло.
- Виконуйте роботу разом, а не поодиночці.
- Дайте учасникам час, аби краще дізнатися одне про одного.
- Робіть перерви для неформального спілкування.



## Труднощі у проведенні груп самопомоги

Характер перешкод у роботі групи найчастіше пов'язаний з:

- організаційними питаннями (брак або незручне місце зустрічей, брак фахівців, відсутність ресурсів);
- процесуальними аспектами (порушення правил групи, конфлікти);
- особистістю фасилітатора.

Проблема	Розв'язання
Упередженість окремих учасників групи щодо інших	Робота над особистими підходами (прийняття людей такими, які вони є). Нагадування правил
Безвідповідальність учасників	Проведення окремих організаційних зборів, на яких обговорюється питання про безвідповідальну поведінку члена групи (не обговорювати цю проблему в самій групі)
Безініціативність учасників	Динамічні ігри та вправи, які стимулюють сприйняття та роботу в групі

Нетверезий стан учасників	Позбавлення права голосу на засіданні групи або заборона брати участь
Суперечка, конфлікт	Звернення до правил групи чи за допомогою до її учасників. Якщо конфлікт продовжився поза групою і це впливає на інших учасників, варто винести це питання для обговорення у групі на окремій зустрічі
Відсутність взаєморозуміння між членами команди	Ігри для формування командних дій
Особиста обмеженість фасилітатора (нерішучість, низький рівень знань)	Навчання, саморозвиток, супервізія
Відсутність теми для проведення групи	Повернення до обговорення потреб учасників
Склад групи (різні проблеми)	Обговорення спільних питань, які будуть цікавими для кожного
Обмежений доступ до цільової групи	Застосування різних способів залучення учасників

Група самопомоги має певні **ОБМЕЖЕННЯ** порівняно з іншими формами роботи:

- у групі люди можуть відчувати згуртованість і підтримку, але нестача інформації та навичок може призвести до того, що група лише закріплюватиме неефективні або помилкові уявлення про життя із захворюванням, проблемою;
- розуміння, відкритість і підтримка учасників групи можуть створити у людини уявлення про «хороше життя» тільки під час групи, що може призвести до своєї залежності, коли людина починає жити «від групи»;
- деякі люди ніколи не зможуть отримати користь від групи – через особливості своєї особистості (акцентуації характеру).

## Фасилітатор групи

**Роль фасилітатора** НА ПОЧАТКУ має виконувати учасник групи, який володіє необхідними навиками та має досвід участі у групах. У ПРОЦЕСІ роботи групи фасилітатором може бути кожен з її учасників. Кращим способом є по чергове виконання ролі фасилітатора всіма учасниками групи (на кожну зустріч – інший член групи).

*! Важливо. Небезпечною є ситуація, коли фасилітатором постійно є один член групи. В ситуації, коли він з будь-яких причин залишить групу, остання може припинити існування.*

### Соціальний працівник у групах самопомоги

Участь соціального працівника у групах самопомоги залежить від етапу, на якому перебуває група:

**Д** створення групи (соціальний працівник долучається до формування групи, а також вирішення організаційних питань);



2) початок роботи групи (соціальний працівник допомагає членам групи налагодити стосунки та розробити групові норми, визначити цілі і завдання групи, спланувати її дії);

3) діяльність групи (соціальний працівник бере участь у розв'язанні складних ситуацій, які виникають у процесі роботи групи, виконанні обраного плану дій).

Він також може встановлювати перший контакт, надавати консультації, перенаправляти клієнта до групи або рекомендувати залишити її, забезпечувати рекламу групі, надавати доступ до технічних ресурсів.

Соціальний працівник може здійснювати навчальну підготовку і надавати підтримку ЛЖВ, які мають наміри створити групу самопомоги, щодо змісту такої діяльності та розвитку навичок ведення групи.

*Принцип рівності у групах самопомоги передбачає не лише відсутність ієрархії у стосунках, але й відсутність будь-якої винагороди когось з організаторів чи членів групи. Роль фасилітатора групи є необхідною складовою групової динаміки, а не посадою працівника, який отримує за свою роботу заробітну платню.*

**Досвід фасилітатора.** На перших етапах роботи групи доцільно, щоб роль фасилітатора виконував учасник, який має успішний досвід розв'язання проблеми, що об'єднала учасників. Для прикладу, якщо ця група для матерів ВІЛ-позитивних дітей і має за мету розкриття діагнозу дитини, то фасилітатором краще обрати ту маму, яка успішно досягла цієї мети.

**«Почергова» роль фасилітатора.** Коли група працює і процедура її ведення уже знайома усім, роль фасилітатора може виконувати кожен учасник групи. Така практика сприятиме згуртуванню групи та налагодженню довіри. Кожен її учасник, виконуючи роль фасилітатора, буде відчувати власну значимість та причетність до процесів у групі.

**РОЛЬ фасилітатора** полягає в тому, щоб:

- допомогти членам групи відчувати себе в безпеці, відкрито висловити свої почуття, розповісти про проблеми, поділитися досвідом;
- створити атмосферу, в якій учасники відчувають взаємну підтримку;
- допомогти членам групи зрозуміти, що їх об'єднує, а також визнати наявність розбіжностей і навчитися розв'язувати конфлікти;
- не дозволяти групі віддалятися від теми і порушувати правила, дати кожному можливість взяти участь.



### Фасилітатор НЕ ПОВИНЕН:

- аналізувати, пояснювати та тлумачити особисті проблеми учасників;
- давати поради, якщо про це не просять;
- тиснути на члена групи, щоби змусити його висловитися з певного питання;
- дозволяти, щоби будь-кого із групи ображали;
- висловлювати свою думку стосовно методів лікування (окрім посилань на наукові дані, думки конкретних фахівців, а також розповідей про власний досвід);
- дозволяти порушувати правила групи, залишаючи такі порушення поза увагою і без відповідних наслідків;
- ставати на той чи інший бік у конфлікті між учасниками.

### Фасилітатор ПОВИНЕН ЗНАТИ:

- в яких ситуаціях слід втручатися,
- як поводитися зі «складними» учасниками,
- яким чином може проходити зустріч групи,
- ЕТАПИ формування групи.

### В яких ситуаціях слід втручатися?

**Принцип – втручатися лише у разі кризи чи небезпеки.**

**Кризовою** може бути ситуація, коли зневажають, нехтують правами чи принижують гідність когось із членів групи. Або грубо порушуються групові норми, а члени групи не реагують на це. Наприклад, член групи, який слідує за регламентом, перевищує часові межі.

В суперечках між учасниками фасилітатор не може ставати на чийсь сторону, однак коли сили нерівні (проти одного налаштовані одразу кілька учасників) і ситуація напружена, то варто втрутитися. В результаті цю ситуацію конфлікту можна буде використати як тему для обговорення взаємостосунків у групі.

### Як поводитися зі «складними» учасниками?

Часто в групі є учасники, які надто сконцентровані на своїх проблемах, потребують підвищеної уваги і не здатні сприймати інших. Така ситуація може зупинити роботу групи, і фасилітатору варто вжити заходів. Зазвичай це означає, що такого члена треба перенаправити до відповідного спеціаліста (лікаря, психолога, психіатра, нарколога, соціального працівника), перш ніж він зможе повноцінно



брати участь у групі. Коли проблема, яка заважає учаснику, буде вирішена, він може повернутися у групу.

**Проблематичною може бути участь членів з такою поведінкою:**

- галюцинації, постійні розмови про себе, невміння самостійно піклуватися про себе, глибоке занурення у свій внутрішній світ, нездатність зосередитися на тому, що відбувається навколо;
- постійні сльози, думки та розмови про суїцид;
- нездатність стримувати свій гнів і роздратування, часті агресивні випадки проти інших учасників, фізична агресія;
- вживання алкоголю чи наркотиків, які зважають участі у групі;
- надмірна образливість та капризність, завищені вимоги до поведінки інших;
- нездатність регулярно брати участь у роботі групи через надмірну завантаженість та складний спосіб життя.

**Порушники правил**

Якби ви не проводили відбір у групу, окремі учасники будуть порушувати правила і поводитимуться деструктивно. Дайте їм можливість «бути хорошими». Починайте 3-4 зустрічі з огляду цілей та правил групи. Поясніть, що на початку важко буде дотримуватися всіх правил, однак із часом це стане звичкою – або ж правило можна буде спільним рішенням змінити.

Якщо учасник порушує правила цілеспрямовано, вважаючи їх необов'язковими, нехай хтось із групи спокійно і доброзичливо поговорить про це з «порушником». Ігнорування правил демонструє неповагу до всіх членів і не має залишатись без наслідків.

### **Монополісти**

Часто один-два учасники замикають увагу на собі, постійно розповідають про свої проблеми та переживання. В окремих випадках (коли людина перебуває в кризі) така ситуація виправдана, і група повинна підтримати її. Однак якщо кризова ситуація затягнулась більш ніж на дві зустрічі, важливо буде нагадати про регламент.

### **Мовчуни**

Також бувають у групі учасники, які майже ніколи не висловлюються. Це не означає, що вони не отримують користі від групи. Не варто їх примушувати розкриватися: достатньо й того, що кожен на початку та в кінці скаже кілька слів. Може настати момент, коли мовчазний учасник почне говорити про свої проблеми. Якщо цього не відбудеться, інші учасники рано чи пізно намагатимуться вивести його на розмову.

## **Як може проходити зустріч групи**

Етап	Діяльність	Приклад	Коментар	Час
<b>ПРИВІТАННЯ, ЗАГАЛЬНІ ОГОЛОШЕННЯ</b>	Новини, публікації, які можуть бути цікаві учасникам групи.	«Вітаю усіх. Хоч почати з...»	Якщо у групі постійний склад – коротко перелічити тих, кого немає, і причини відсутності. Якщо прийшов новий учасник, то дайте час йому представитися та познайомитися з іншими.	5 хвилин
<b>РОЗМИНКА</b>	Можна запропонувати висловитися з питань, які члени групи хотіли б обговорити: про свій настрій, про те, що відбувалося з часу останньої зустрічі.	«Хотіла б \ Хотів би, щоб ми присвятили кілька хвилин розповіді про те, що сталося у кожного з нас з часу останньої зустрічі. Можливо, я розпочну, щоб вам було зручніше...»	Можна використати вправи-криголами.	2-3 хвилини на людину.

Етап	Діяльність	Приклад	Коментар	Час
<b>ДИСКУСІЯ</b>	Темою дискусії може бути: будь-яке питання, яке виникло на розминці, виділене на минулій зустрічі, заплановане попередньо. Під час дискусії учасник може просити інших: 1) слухати, 2) слухати і підтримати, 3) слухати і дати пораду, поділитися досвідом. Може включати інформування та проведення різних вправ (на розвиток довіри, якостей та навичок).	1. Пропозиція теми: «На першій зустрічі кожен із нас наголосив на темі, яку варто було б обговорити на якійсь із зустрічей, ці теми були записані, коротко нагадаю про них. Чи можемо сьогодні розпочати з теми Х?» 2. Вільні розповіді усіх на тему (але не по черзі): «Маю прохання, щоб кожен із нас розповів, що відчуває, що думає на цю тему». «Думаю, що цього разу не мусимо по черзі, але пропоную всім висловитися».	Нагадати про правила – говорити від себе, уникати узагальнень, спиратися на свій досвід, уникати категоричних порад.	20-30 хв.

Етап	Діяльність	Приклад	Коментар	Час
		3. Дискусія «Чи хтось хотів би щось додати?» «Чи хтось хотів би задати якесь запитання?» «Що нас вразило з того, що почули?» «Що для нас було важливим, несподіваним, новим?»		
<b>ЗАВЕРШЕННЯ</b>	Підсумки та оцінка зустрічі (що було успішним, що можна покращити). Вибір ведучого на наступну зустріч:	«Як Ви себе відчуваєте після сьогоднішньої зустрічі і на яку тему хотіли б поспілкуватися через тиждень?» «Хто хотів би провести зустріч через тиждень?»	Окремі групи мають особливі ритуали (вправи на релаксацію, утворення кола підтримки).	15 хв.

## Етапи формування групи

Процес перетворення певної кількості людей, які зібралися разом, на ефективну групу проходить у декілька етапів і на кожному з них потрібні відповідні прийоми.

**Кожна група проходить такі етапи:**

- формування,
- штормування,
- нормування,
- завершення.

Фасилітатору треба усвідомлювати, на якій стадії перебуває група, щоби правильно оцінити процеси, які відбуваються.

Важливо, щоб усі члени могли аналізувати ситуацію і знаходити конструктивні рішення щодо руху вперед.

Коли приходять нові учасники або виникають нові проблеми, група може повернутися на попередні етапи.

Групові вправи та ігри допомагають розвитку групи на кожному етапі.

## ЗАВЕРШЕННЯ

Структурування діяльності, створення певних спільних цілей і цінностей, група досягає креативної і гармонійної співпраці (роботи).

Взаємодія та ближче знайомство часто призводять до конфлікту інтересів, особистостей, сутичок і труднощів.

Створюється група, яка починає між собою знайомитися, встановлювати певні правила, будувати взаємозв'язки.

## Формування

Учасники повинні краще пізнати один одного і почати обговорювати чого вони хочуть досягнути і яким чином це можна зробити. В кінці цього періоду виникають почуття приналежності до групи, згуртованість і спільність. Та водночас група починає нетерпимо ставитися до різниці в думках, ігнорує «незручні» запитання.

### Вправи

*«криголами», різні способи знайомства, робота в малих групах, практичні вправи на розвиток довіри, прийняття правил, мозкові штурми, створення малюнків.*

## Штормування

Коли учасники дізнаються більше один про одного, більшість з них зазвичай починають почуватися впевненіше, не бояться висловлювати свою думку, сперечатися з іншими. Це свідчить, що група допомагає самоствердженню кожного. Однак на цьому етапі починається боротьба за авторитет, суперництво. Може відбутися розкол. У цій ситуації варто взяти тайм-аут, щоб подивитися на ситуацію з боку і подумати над нею.

### Вправи

*на розвиток навичок слухання та спілкування, рольові ігри, на релаксацію.*

## Нормування

Взаєморозуміння у групі на високому рівні. У групі поважають думку та особистість кожного. «Група, яка подорослішала» може переглянути, переформулювати свої цілі, види діяльності, правила. Група працює в оптимальному режимі – всі активні, дискусії приводять до ефективних рішень.

### Вправи

*на спільну діяльність, до якої долучаються всі учасники. Варто проводити оцінку роботи групи, вправи на зворотний зв'язок. Можна ініціювати спільне відзначення свят.*

## Завершення

З певних причин група може завершити своє існування. Варто переглянути досягнуте, підвести підсумки і подякувати всім учасникам.

### Вправи

*на позитивне завершення.*

## Критерії ефективної роботи групи

- учасники розуміють і поділяють цілі групи та принципи роботи;
- всі члени групи активні та залучені до роботи групи;
- висока відвідуваність зустрічей;
- група працює у запланованому режимі;
- відсутність серйозних випадків порушення правил групи;
- ініціативність учасників (щодо тематики обговорення, проведення інших групових активностей);
- робота в конфліктних ситуаціях усієї групи;
- самокерованість;
- участь групи у заходах всієї організації;
- успішні приклади ефективної соціальної поведінки поза групою (вирішення питань, пов'язаних із соціальними, психологічними проблемами).

## Приклади методик роботи з групою

### ВПРАВИ НА ЗНАЙОМСТВО

**«Як справи?».** Кожний учасник представляється і говорить кілька слів про події, які відбулися в його/її житті з часу останньої зустрічі.

**«Історія мого імені».** Кожний учасник розповідає, чому йому/їй дали таке ім'я. Наступний по колу коротко переказує історію імені попереднього учасника, а потім свою. І так по колу. Коло замикається, і останній учасник повторює все те, що пам'ятає про історію попередніх імен.

**«Інтерв'ю».** Упродовж 5 хвилин в парах представтесь вашому партнерові – ім'я, інтереси, захоплення, чого очікуєте від групи. Потім кожний представляє свого партнера решті групи.

### ВПРАВИ «КРИГОЛАМИ»

**«Поміняйте місцями».** Той, хто у центрі кола (тренер), звертається до всіх: «Пересядьте ті, у кого є сестри». Сам він намагається зайняти місце в колі. Той,

хто залишається, продовжує гру-знайомство, намагаючись пересаджувати групу за спільними ознаками (співають, грають на музичних інструментах тощо), з метою якнайбільше дізнатися про учасників тренінгу.

**«Ворота».** Учасники стають в коло і беруться за руки. Один із них виходить за двері. Групі пропонується обрати двох учасників, між якими будуть «ворота». Після того як група домовилась, повертається учасник, що був за дверима. Він має за три спроби вгадати, де саме ворота, спостерігаючи за поведінкою учасників кола. У разі успішної спроби ворота повинні «відчинитися».

**«М'яч».** Фасилітатор називає поняття, які є складовою життя людини (любов, сім'я, друзі, робота) і кидає м'яч іншому. Той, хто його отримав, повинен назвати три (дві) асоціації, які позитивно описують назване поняття, наприклад: сім'я – щастя, розуміння, підтримка.

**«Релаксація».** Група сідає у коло, закриває очі. Фасилітатор пропонує уявити прогулянку морем, звертаючи увагу на дихання. «З кожним вдихом у ваше тіло вливається енергія, з видихом – відходять непотрібні турботи, переживання, напруження... Звернемо увагу на все, що начебто оточує нас на морі. Поділимося враженнями від наших відчуттів».

## **ВПРАВИ НА ПОБУДОВУ І ЗГУРТУВАННЯ КОМАНДИ**

**«Автопортрет».** Учасникам пропонується намалювати автопортрет, обравши певну манеру: абстракціонізм, символізм, реалізм. Далі група вгадує, кому належить той чи інший автопортрет.

**«Внесок в історію».** Учасникам пропонується подумати та намалювати на окремому аркуші малюнок, який би символізував те, чим вони хотіли б увійти в історію людства. Після того, як малюнки будуть завершені групі пропонується здогадатися, хто є автором кожного малюнка.

**«Вгадай напис».** На спині одного з учасників приклеюємо паперовим скотчем картку з написом (наприклад, «Сон», «Весна», «Фараон», «Організм», «Ніч», «Радість» тощо). Він має викликати будь-кого з групи для того, щоб дізнатися, що написано на картці. Учасники допомагають зрозуміти, який це напис, лише невербальними засобами.

**«Прикмети».** Учасникам пропонується придумати прикмети своєї групи. Учасники в колі кидають один одному м'ячика Наприклад, за аналогією: «упав ніж – завітає чоловік». Той, хто кидає м'яч, вимовляє початок, а той, хто упіймав, – прикмету: «запізнився на групу – чекай сюрпризу».



**«Асоціація».** Учасникам пропонується подумати і назвати, з образом якої архітектурної споруди асоціюється сусід (вежа, міст, колона, палац). Асоціації можуть бути щодо кіноакторів, героїв мультфільмів, марок машин, страв тощо.

**«Мережа підтримки».** Учасник виходить на центр кімнати. Його просять перелічити всіх людей, допомогу та підтримку від яких він отримує (сім'я, друзі, знайомі, колеги, лікарі, соціальні працівники). Далі йому пропонується обрати із членів групи людину, яка гратиме роль тієї особи, яка є найближчою до нього з перелічених, і розташувати біля себе на відстані, яка є для нього комфортною. Потім назвати іншого члена групи та персонажа, якого він буде символізувати і теж розмістити його на певній відстані від себе. Таким чином він може розмістити навколо себе усіх людей зі свого оточення і створити свою мережу підтримки. За бажання, всі учасники з цієї мережі можуть взятися за руки. Якщо учаснику важко назвати таких людей зі свого життя, він може створити мережу підтримки з учасників групи самопомогі, розміщуючи їх навколо себе по мірі довіри та комфорту в спілкуванні.

### **МОЗКОВИЙ ШТУРМ**

**«Квадрат».** Великі аркуші паперу розподіляють на 4 квадрати. По центру записуються питання, які хоче обговорити група. В невеликих підгрупах учасники обговорюють шляхи розв'язання записаних проблем в одному з квадратів. Далі по колу передаються аркуші з іншими проблемами. Учасники інших підгруп дописують власні способи розв'язання в інших квадратах.

**«Карусель».** Фасилітатору треба розвісити довкола кімнати великі аркуші паперу, на кожному з яких записано різні підтеми чи запитання, що хвилюють учасників групи. Поділившись на маленькі групи, учасники переходять від однієї таблиці до наступної, при цьому на кілька хвилин зупиняючись біля кожної з них, щоби генерувати ідеї та записати, що вони знають з кожної з підтем. Групи закінчують свою подорож біля таблиці, з якої почали, і зрештою мають змогу побачити, що було дописано іншими групами.

### **ВПРАВИ НА ЗАВЕРШЕННЯ**

**«Добрі слова».** Учасники розподіляються на 2 підгрупи і стають у зовнішнє та внутрішнє кола (кожен повинен мати пару, у разі непарної кількості фасилітатор може стати в коло або не брати участі). Зовнішнє коло рухається за годинниковою стрілкою і говорить добрі слова (подяку, похвалу) учасникам внутрішнього, які просто слухають і мовчать. Потім кола міняються місцями.

**«Подарунок».** Учасникам пропонується зробити подарунок сусідові зліва, зобразивши його жестами. Учасник, який отримав подарунок, має імітувати певні дії, для яких призначений подарунок. (Для прикладу: корона – одягнути на голову; книжка – відкрити і читати; авто – сісти і керувати).

## Інші форми групової роботи з ЛЖВ

**Види діяльності для групи.** Групова робота може відбуватися не лише у формі регулярних зустрічей для надання взаємопідтримки, а й також у формі інформаційних занять, різноманітних культурних заходах (екскурсії, оздоровчі заняття для членів групи, спільні святкування), із запрошенням на зустрічі групи спеціалістів та лекторів, у вигляді дискусійних клубів.

**Проведення інформаційних занять (надання інформації).** Часто люди відчувають нестачу інформації щодо певного питання, або ж володіють недостовірними фактами. Тож для них буде актуальною участь в інформаційному занятті. Ведучим такого заняття може бути учасник групи (чи пара учасників) або залучений фахівець. У кожному разі ведучий групи повинен обдумати та скласти план такого заняття (які питання він хотів би розкрити). Також бажано мати інформаційні матеріали, які в разі потреби можна надати учасникам для більш детального ознайомлення.

*! Важливо. Інформація, яку надає ведучий, не повинна базуватися лише на його досвіді. Це мають бути наукові факти, рекомендації та посилання. Тому ведучому перед проведенням заняття слід розробити тезовий виклад (конспект), до якого можна звертатися під час обговорення.*

**Культурно-масові заходи для членів групи.** Групи можуть організовувати спільні заходи для своїх членів: заняття спортом, спортивні ігри, ділові ігри, інтелектуальні ігри (наприклад, мафія) екскурсії, неформальні вечори. Однак слід звернути особливу увагу на тих, хто не відвідує такі зустрічі, оскільки вони можуть перестати відчувати себе «частиною групи». Тому варто уникати утворення певних «коаліцій», які розділятимуть групу на тих, хто активно відвідує інші зустрічі, та тих, хто не має можливості чи бажання.

**Заходи з організації дозвілля членів групи або організації загалом повинні мати цільове призначення,** а не відбуватися задля неформального проведення вільного часу. Такими приводами можуть виступати профілактика професійного вигорання, командне згуртування, запобігання конфліктам тощо.

У сучасних умовах потрібно домагатися подолання споживацького ставлення до дозвілля, яке притаманне багатьом людям, які вважають, що змістовне проведення вільного часу їм повинен забезпечити хтось, але тільки не вони самі. Змістовне дозвілля вимагає певної участі самих клієнтів.

Потреби у сфері дозвілля мають певну послідовність проявів. Задоволення однієї потреби породжує зазвичай нову. Тому повинен здійснюватися перехід від простих форм діяльності до все більш складних: від пасивного відпочинку - до активного, від фізичних форм рекреації – до духовних насолод, від пасивного засвоєння культурних цінностей – до творчості і т.п.

### **Структура дозвілля складається з декількох рівнів:**

**Відпочинок** – найпростіший вид дозвілля – призначений для відновлення витрачених під час роботи сил і розділяється на активний і пасивний.

**Пасивний відпочинок** – стан спокою, знімає втому і відновлює сили. Чим ти зайнятий - не має значення, тільки щоб можна було відволіктися, звільнитися від напруги, отримати емоційну розрядку. Це може бути перегляд газет, настільна гра, невимушена бесіда, обмін думками, прогулянка. Відпочинок такого роду не ставить перед собою далекоглядних цілей і містить лише зачатки позитивного дозвілля.

**Активний відпочинок** відновлює сили людини з перевищенням вихідного рівня, дає роботу м'язам і психічним функціям, які не знайшли застосування в праці. Людина насолоджується рухом, швидкою зміною емоційних станів, спілкуванням з друзями. Активний відпочинок на відміну від пасивного, вимагає деякого мінімуму свіжих сил, вольових зусиль і підготовки. До нього відносять фізкультуру, спорт, фізичні та психічні вправи, туризм, ігри, перегляд кінофільмів, відвідування виставок, театрів, музеїв, прослуховування музики, читання, дружнє спілкування. З активним відпочинком пов'язана активізація духовних інтересів, які спонукають людину до активних пошуків у сфері культури.

**«Розваги»** – такі види діяльності у вільний час, які дають можливість повеселитися, відволікають від турбот, приносять задоволення, тобто розваги завжди вимагають активності на відміну від відпочинку. У процесі відпочинку людина відновлює свій фізіологічний стан, а розваги необхідні для зняття психологічних стресів, перевантажень, перевтоми. Отже, розваги вимагають особливого емоційного навантаження.

Найсерйозніший спосіб проведення вільного часу, розрахований безпосередньо не на споживання, а на творення культурних цінностей – творчість. Елемент творчості містять в собі багато форм дозвілля, причому можливість творити відкривається всім без винятку.

Творчою може бути будь-яка діяльність, якщо вона захоплює, вбирає в себе кращі душевні сили і здібності людини. До творчості відносяться декоративно-прикладні (рукоділья, розведення домашніх квітів, кулінарна творчість), художні (заняття літературною діяльністю, фольклором, живописом, створенням музики, пісень, участь у художній самодіяльності (сценічне мистецтво) та технічні (винахідництво, конструювання, раціоналізаторство) види діяльності.

**Зміст діяльності НУО з організації дозвілля може включати, як складові, такі види занять:**

- культурно-розважальні програми з активним включенням клієнтів у театралізоване дійство;
- рухливі ігри та розваги, що допускають рівну участь підготовлених і непідготовлених учасників, нетренованих людей різного віку;
- оздоровчі заходи з регулювання фізичного та психічного навантаження, що збалансовують загальний стан людини, її самопочуття;
- логічні ігри, ділові ігри, що імітують конфліктні і проблемні ситуації, знайомі і цікаві всім клієнтам;
- атракціони, що розвивають спритність, координованість рухів, увагу, реакцію;
- церемонії і ритуали, спілкування, танець, що відтворюють культурні норми різних народів світу.

**При виборі та організації тих чи інших занять, форм дозвільної діяльності необхідно враховувати їх виховне значення, чітко уявляти, які якості особистості вони допоможуть сформувати або закріпити в людині.**

### **З досвіду діяльності груп у Франції**

Прикладами таких заходів можуть бути вечори настільних ігор або правильного харчування, під час яких готуються показові обіди, які супроводжуються дискусіями – як правильно готувати їжу. Учасниками таких заходів є ЛЖВ, їхні родич та друзі.

**Участь у соціальних кампаніях.** Члени групи самопомоги можуть ставати активними учасниками чи організаторами різноманітних заходів, спрямованих на захист та представлення інтересів ЛЖВ. Така соціальна активність сприятиме не лише згуртуванню групи, але й розширюватиме її можливості та роль у вирішенні проблем ЛЖВ. Ці заходи можуть бути на рівні громади (для прикладу, акції зі збирання коштів на лікування ВІЛ-позитивної дитини) чи мати загальнонаціональний характер (участь у Дні солідарності з ВІЛ-позитивними людьми).

**Організація літніх таборів.** Поєднання відпочинку та цікавих обговорень, набуття досвіду, знайомство з новими людьми – усі ці можливості відкриваються при організації таборів для ЛЖВ та членів їхніх родин. Учасники групи самопомоги можуть в такий спосіб розширити свою діяльність, залучати нових учасників.

**Клубна діяльність.** Результатом роботи груп самопомоги може стати утворення клубів за інтересами (Клуб прийомних батьків, Клуб сімейних пар, Клуб знайомства, Клуб для підлітків по профорієнтації та інші). Діяльність таких клубів покликана об'єднувати і згуртовувати людей, які мають спільні цілі та інтереси.

Людина прийшла до клубу, щоб навчитися чомусь, а навчившись не хоче йти, тому що по-справжньому здружилась з людьми. Її прив'язує особлива атмосфера рівності, доброзичливості і самодіяльності.

Треба не тільки добре знати сьгоднішні культурні запити молодих, передбачати їх зміну, а й уміти швидко реагувати на зміни шляхом регулювання відповідних форм і видів дозвіллевих занять. Для цього рекомендується періодично проводити соціологічні опитування серед клієнтів організації.