

ЭТАПЫ РАБОТЫ ГРУППЫ САМОПОМОЩИ РОДИТЕЛЕЙ ЛГБТК+ ЛЮДЕЙ

Шаги, о которых стоит помнить ведущим групп поддержки

1 этап. Преkontakt: шеринг

На этом этапе происходит знакомство.

Люди оценивают, могут ли они довериться ведущим и участницам, разбираются в том, какие темы можно поднимать на группе и по каким правилам выстраивается общение.

Что здесь может помочь ведущим и участницам?

Шеринг (от англ. share – «делиться») – процесс, когда участницы рассказывают о своих чувствах, запросах и ожиданиях от встречи. По тому, насколько свободно люди говорят, можно понять уровень напряжения в группе здесь и сейчас.

Продолжение —>

1 этап. Преkontakt: конфликты

Постепенно люди становятся более расслабленными и открытыми. Начинают звучать очень личные истории, в которых говорящие демонстрируют свою уязвимость и неидеальность. Чем выше уровень откровенности, тем, с одной стороны, глубже опыт, который люди проживают через групповой процесс, и, с другой стороны, выше риски конфликта.

Если на группе возникает конфликт — это не значит, что ведущие сделали что-то не так. **Конфликт — часть групповой динамики. Главное, чтобы он был управляемым. Конфликт помогает нам еще лучше узнать друг друга и в итоге остаться рядом вопреки нашим различиям и эмоциональным реакциям.**

2 этап. Контакт

Этот этап характеризуется высокой степенью безопасности, которую ощущают все участницы группы. **Все уже хорошо знакомы друг с другом и доверяют друг другу, лучше понимают свои реакции и принимают чужие.**

Благодаря вкладу каждого и каждой формируется чувство единства и возникает понимание важности происходящего.

3 этап. Постконтакт

На данном этапе ведущие начинают направлять групповую работу к завершению. **Обобщается то, что происходило и проговаривалось на встрече. Собравшиеся обсуждают, какую поддержку они получили на группе, и отмечают, благодаря чему это стало возможным.**

Другая важная тема для обсуждения — как можно использовать полученный на группе опыт в повседневной жизни.