

# НЕ СЛЫШИМ ДРУГ ДРУГА: КАК ВЕДУЩИМ ГРУПП ВЕСТИ СЕБЯ СО СЛОЖНЫМИ УЧАСТНИЦАМИ?

---

Практические рекомендации о том,  
что стоит предпринять, если одна из  
участниц мешает групповому процессу

## Обсудите ситуацию

Некоторые участни:цы встречи могут создавать проблемы и деструктивно воздействовать на групповой процесс. Нередко это происходит из-за того, что человеку не хватает навыков эмоциональной саморегуляции или они/она/он быстро впадают в агрессию или сильную тревогу.

Конечно, в начале стоит поговорить с человеком за рамками группы и узнать, как они/она/он видят свое поведение и как, по их мнению, оно влияет на других участни:ц. Важно понять, насколько человек готов критично смотреть на свои действия и анализировать их причины и последствия.

## **Предложите обратиться за индивидуальной помощью**

Если личный разговор с участни:цей, котор:ая деструктивно влияет на группу, не помог, то дальше следует объяснить, что им/ей/ему больше подойдет индивидуальный формат работы со специалистом (психотерапевт:кой и/или психиатр:кой).

В этой рекомендации важно правильно расставить акценты: вас не исключают, потому что вы плохие или какие-то неправильные, а вам предлагают другой вариант потому, что группа вам не помогает и может даже навредить. Таким образом, целью становится забота, а не наказание. Групповой формат подходит очень многим, но не всем.

## **Дайте конкретные рекомендации**

**Будет здорово, если вы расскажите исключаемой персоне о том, какие виды психологической помощи существуют, порекомендуете конкретных специалистов, ответите на дополнительные вопросы. Можно также помочь записаться на консультацию. Своими действиями вы покажите, что действительно заинтересованы в том, чтобы они/она/он получили эффективную помощь.**

# Помогите справиться с предрассудками

Одной из основных преград для обращения за индивидуальной помощью к психотерапевтке или психиатрке является страх. Психиатрическая помощь до сих пор окружена множеством мифов и стереотипов. Важно, чтобы ведущие групп самопомощи понимали, чем именно занимаются психотерапевтки и психиатрки и умели доступно это объяснять.