

ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУППЫ САМОПОМОЩИ. С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Инструкция для начинающих по ведению групп для родителей ЛГБТК+ персон

Групповой формат

Групповой формат психологической помощи давно зарекомендовал себя по всему миру и получил признание самых разных специалистов и экспертов. Чаще всего люди регулярно собираются, чтобы обсудить проблему, которая их сейчас волнует: например, жизнь с ВИЧ-положительным статусом, или воспитание ребенка с инвалидностью, или опыт пережитого насилия. Одной из наиболее актуальных тем является жизнь в мире, в котором существуют гомо-, би- и трансфобия.

С чего начать?

Для того, чтобы организовать группу психологической самопомощи, нужно лишь несколько человек и желание, встретятся на регулярной основе, обсуждать волнующие проблемы и делиться опытом. Достаточно даже 4-5 человек.

Для того чтобы группа оставалась управляемой для ведущих, лучше ограничить количество участниц. Например, вы можете решить, что на ваших встречах не должно присутствовать больше 20 человек.

Равный обмен опытом

На группе необходимо уделять время и внимание не только негативному опыту и трудностям, но и способам эти трудности преодолеть и положительным моментам. На встречи приходят люди с очень разным опытом: одни из них справились с определенными трудностями, другим только предстоит их решить.

Участницы могут делиться своими идеями и историями, чтобы поддержать и воодушевить друг друга. Например, одна мама уже рассказала своим близким о семейной жизни ЛГБТК+ ребенка, а другая только планирует это сделать и думает о том, как это лучше всего преподнести. В возможности равного обмена опытом и заключается одно из главных преимуществ группового формата.

Открытый и закрытый формат

Групповой процесс включает в себя несколько важных организационных моментов. Необходимо, чтобы встречи проходили регулярно. Также вам нужно решить, будет группа «открытой» (любой момент могут присоединяться новые участницы) или «закрытой» (постоянный состав).

Мы считаем, что группы родителей ЛГБТК+ персон лучше делать открытыми, чтобы все родители могли получить необходимую поддержку и информацию.

Онлайн или офлайн

Вам нужно определить количество участ:ниц.
Для начала лучше собрать группу из 7-8 человек.
В таком случае, даже если пара человек не сможет присутствовать, встреча все равно будем иметь смысл. Кроме того, определитесь, будут ваши встречи проходить онлайн или офлайн. Если онлайн, то вам нужно найти для этого подходящую платформу, например, Zoom. А в случае офлайн-формата вам понадобится помещение.

Время

Четко договоритесь о времени со всеми участниками. Обычно для групповой сессии достаточно двух часов. Заранее предупредите, какой теме будет посвящена встреча, и обсудите правила взаимодействия. Постарайтесь в оговоренное время параллельно не заниматься какими-то другими делами – например, отвечать на сообщения или звонки, читать новости и т. д.

Правила группы

Чтобы встреча прошла эффективно и комфортно для всех, советуем соблюдать ряд простых правил:

1. Конфиденциальность — за рамками встреч нельзя рассказывать личные истории присутствовавших на группе людей.

2. Безоценочность — мы не даем оценки поступкам и личным качествам участниц, а поддерживаем друг друга.

3. Я-высказывание — мы говорим от первого лица о своих переживаниях и идеях и не пытаемся описывать действия, мысли и чувствах других.

4. Правило «стоп» — в любой момент можно попросить паузу в обсуждении своей истории.

Дополнительные правила можно обсуждать с группой по мере необходимости или посвятить этому отдельную встречу.