

**Ирина Савельева,
Николай Недзельский,
Алла Толмасова**

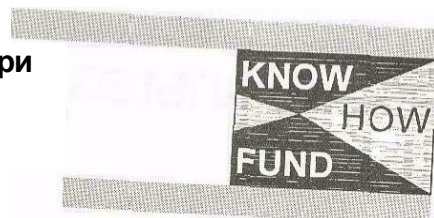
ГРУППЫ ВЗАИМОПОМОЩИ



**ООБФ «Российский Фонд «ИМЕНА»
издательский центр «рубикон»
москва 1998 год**

Книга издана Общероссийским общественным благотворительным фондом «Российский фонд «ИМЕНА» и издательским центром «Рубикон» при поддержке Self Help Nottingham и Московского отделения британского благотворительного фонда Charities Aid Foundation.

Издание осуществлено при финансовой поддержке Charity Know How Fund.



Авторы:
Ирина Савельева
Николай Недзельский
Алла Толмасова
Художник, компьютерная верстка и дизайн:
Наталья Вдовина
Тираж:
5000 экз.
113303, Москва, а/я 130
Электронная почта:
names@glasnet.ru
Распространяется бесплатно
©ООБФ «Российский фонд
«ИМЕНА» ©Издательский центр
«Рубикон»
Москва, 1998 год

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРОВ.....	4
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Что такое группы взаимопомощи и зачем они нужны.....	6
Что такое группа взаимопомощи?	7
Взаимопомощь как общественное движение.	10
Почему взаимопомощь эффективна?	10
Что требуется группам взаимопомощи для развития?.....	12
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Как создать группу взаимопомощи и организовать ее работу.....	14
Как создать группу взаимопомощи?	15
Какие цели ставит перед собой группа?	20
Чем может заниматься группа?	21
Выбор места встречи группы.	28
Открытая встреча группы.	31
Как организовать группу.	34
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Что нужно знать и уметь.	40
Как сделать, чтобы группа эффективно работала.	41
Умение слушать.	47
ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. Отношения со специалистами.	56
ЧАСТЬ ПЯТАЯ. Юридические аспекты существования групп взаимопомощи.	62
Создание общественной организации и ее регистрация.	63
Создание общественной организации без регистрации.	64
Осуществление деятельности без создания организации.	65
Вхождение в состав некоммерческой организации.	67
ПРИЛОЖЕНИЕ. Некоторые групповые игры и упражнения.....	68

От авторов

Возможно, в вашей жизни был момент, когда вы остро ощущали свое одиночество и беспомощность перед свалившейся на вас проблемой: это могла быть опасная болезнь, обнаруженная у вас или у кого-нибудь из ваших близких; это мог быть личный или семейный кризис, невыполнимая утрата или иное несчастье. Вы обращались к специалистам, просили помощи или совета у родных и друзей либо пытались справиться с тяжелой ситуацией в одиночку. При этом у вас было ощущение, что даже те люди, которые искренне желают вам помочь, не способны до конца понять ваше состояние, потому что сами его не пережили.

В такое время особенно ценна помощь кого-то, кто находится в том же положении, что и вы, и потому может вас поддержать как никто другой. Представьте, что в кризисный момент рядом с вами есть несколько человек, которые ищут ответа на те же вопросы, преодолевают те же трудности, что и вы, и от которых не приходится ничего скрывать. Среди них вы можете поговорить о том, что вас волнует, узнать, как другие поступали в том или ином случае. Здесь с радостью примут ваш опыт и по достоинству оценят ваши успехи. Разумеется, такая группа людей - она называется группой взаимопомощи - вряд ли соберется и начнет работать сама собой. О том, как ее организовать, пойдет речь в этой книге.

В основу книги положен практический опыт - российский и зарубежный. Значительная часть использованных нами материалов предоставлена английской организацией «Центр поддержки групп взаимопомощи Ноттингема» (Self Help Nottingham), которая уже много лет работает с группами различного профиля, содействуя их созданию, предоставляя им информацию и помощь. Также мы использовали материалы и примеры из опыта подобных организаций в США и Франции,

Но главное, что побудило нас написать эту книгу, - это наша собственная история создания первой в России группы взаимопомощи людей, живущих с ВИЧ/СПИДом. Первая встреча Клуба «Позитив» состоялась в московской квартире 11 июня 1994 года. Сейчас группа продолжает свою работу, встречаясь два раза в месяце перерывами на праздники и летние отпуска. Состав группы меняется, но остается прежней ее главная цель - помочь людям, которых лично затронула эпидемия СПИДа, почувствовать, что они не одиноки, и что именно им принадлежит решающая роль в борьбе с эпидемией.

Хотя большинство примеров в книге относятся к проблеме СПИДа, она может быть полезна при создании группы взаимопомощи, посвященной любой другой проблеме - медицинской, социальной или психологической. Во-первых потому, что у различных групп взаимопомощи единая основа, единая философия, которая их роднит. Во-вторых, в проблеме СПИДа сочетаются самые разные обстоятельства, побуждающие людей создавать группы взаимопомощи, - опасное, не излечимое пока заболевание; сложный комплекс психологических и социальных проблем; необходимость утвердить свои права в борьбе с невежеством и дискриминацией. И наконец, именно пример СПИДа

продемонстрировал, как благодаря движению взаимопомощи людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, во многих странах удалось достичь радикальных перемен в отношении общества и государства к этой проблеме.

Эта книга предназначена в первую очередь для тех людей, которые видят в группе взаимопомощи путь решения своих проблем. Кроме этого, она поможет всем тем, кто хотел бы развивать такие группы, - общественным организациям, медицинским и социальным работникам, психологам, преподавателям.

Если вас интересуют практические советы о том, как создать группу, как проводить встречи и мероприятия, как избежать ошибок, вы можете сразу перейти ко второй и третьей главам. Первая глава будет полезна при общении с государственными структурами и спонсорами, так как в ней приводится общее описание групп взаимопомощи и дается обоснование того, почему они приносят неоценимую пользу государству и обществу. Группам, которые в своей работе собираются взаимодействовать со специалистами (медиками, психологами и другими), советуем внимательнее ознакомиться с четвертой главой. Нужно ли регистрировать вашу группу и если да, то какая организационно-правовая форма будет наиболее удобна - на эти и другие юридические вопросы вам ответит пятая глава. Наконец, в приложении вы найдете несколько групповых игр и упражнений, которые может использовать как только что созданная, так и опытная группа взаимопомощи.

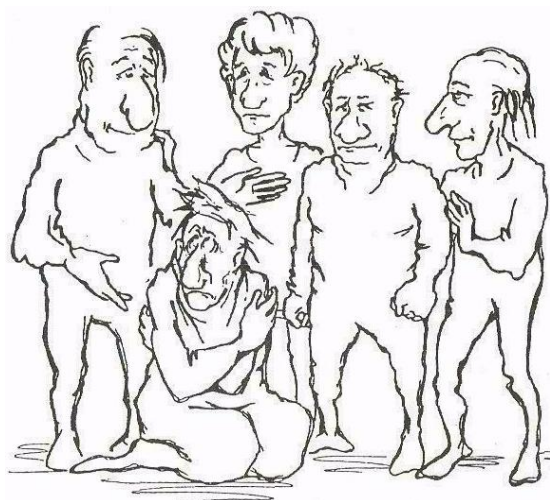
Используйте данные в книге рекомендации, исходя из особенностей вашей группы и вашего региона. Не существует готовых рецептов для создания групп взаимопомощи, как не существует и двух одинаковых групп. Построение и развитие группы - это творческий процесс, и его результат зависит в первую очередь от вас.

Нам очень хотелось бы узнать ваше мнение о книге. Напишите, какие из рекомендаций пригодились вам в работе по созданию групп взаимопомощи в вашем регионе, что вы считаете нужным изменить или дополнить.

Российский фонд «ИМЕНА»

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

Что такое группы взаимопомощи и зачем они нужны



Что такое группа взаимопомощи?

Группа взаимопомощи - это коллектив людей, объединенных общей жизненной проблемой или ситуацией. Это может быть хроническое заболевание или зависимость, от которой участники группы хотят избавиться. Это может быть пережитая участниками личная трагедия, психологические последствия которой они хотят преодолеть. Это может быть ситуация неприятия обществом и потребность отстаивать свои права или свой образ жизни. В группы взаимопомощи могут объединяться либо непосредственно люди, затронутые серьезной проблемой, либо их близкие - родные и друзья. Участники группы делятся своими чувствами и накопленным опытом, и это дает каждому уникальное чувство сопереживания и взаимной поддержки, а также позволяет собрать воедино имеющуюся практическую информацию и способы преодоления трудностей. Такие группы управляются самими участниками и существуют для их блага.

Некоторые группы расширяют сферы своей деятельности. Кроме внутреннего обсуждения насущных вопросов и путей их решения, они могут, к примеру, предоставлять информацию и помощь другим людям, столкнувшимся с той же проблемой или жизненной ситуацией, или организовывать общественные кампании, чтобы добиться необходимых перемен. Иногда в работе группы принимают участие специалисты - врачи, юристы, психологи и другие. Некоторые группы имеют оплачиваемых работников, другие существуют целиком на добровольческой основе.

Ян Крамер, заместитель председателя британской Коалиции людей, живущих с ВИЧ/СПИДом в своем выступлении на конференции английских групп взаимопомощи по СПИДу, говорил о том, какая важная роль в решении проблемы СПИДа отводится людям, затронутым этой проблемой. «Главная обязанность, которая в равной степени возложена на специалистов, правительство и вирусоносителей, - это бороться с заболеванием, а не друг с другом. Разумеется, люди с ВИЧ не могут бороться в одиночку. Нам нужны консультации экспертов и услуги специалистов - научных работников, медиков, фармацевтической промышленности. Но никогда не забывайте, что именно мы находимся на линии фронта».

Как развиваются группы?

Создание и развитие групп может происходить различными путями. В большинстве случаев инициаторами создания группы являются либо сами люди, затронутые проблемой, либо обслуживающие их специалисты (например, медработники, социальные работники), которые видят необходимость в дополнительной морально-психологической под-

держке своих клиентов или их близких. Со временем неформальная группа может превратиться в организацию с собственным юридическим статусом или стать структурной частью существующего общественного объединения (см. «Юридические аспекты существования групп взаимопомощи»). Другие группы намеренно сохраняют свою неформальность. Некоторые группы создаются на определенный период времени, а затем закрываются – например, когда желаемые перемены достигнуты. Состав группы течением времени может частично или полностью поменяться.

Некоторые группы действуют на местном уровне - города, района, микрорайона. Другие создают национальные сети и координируют свою деятельность с аналогичными группами в масштабах всей страны.

Примером национальной сети может служить существующая в Великобритании сеть групп взаимопомощи по ВИЧ/СПИДу. В сеть входят 63 группы взаимопомощи в различных регионах страны. В числе задач этой сети, зарегистрированной как национальная благотворительная организация, - централизованное распространение - важной для групп информации, проведение обучения по менеджменту и другим вопросам, правовые консультации, помощь в поисках финансирования, ведение переговоров с государственными органами и урегулирование проблем, возникающих внутри групп. Деятельностью сети управляет Совет директоров, избираемый на ежегодном собрании всех групп-членов сети.

Чем занимаются группы?

В центре внимания многих групп стоит психотерапевтический процесс - стремление помочь участникам преодолеть кризисную ситуацию или дать им моральные силы для борьбы за свое здоровье и благополучие. Такие группы работают над повышением самосознания участников, их самооценки, уверенности в себе, а также над развитием путей самовыражения и самореализации.

Важной задачей групп также может быть осознание и защита участниками своих прав и интересов, привлечение внимания общества и государственных структур к своей проблеме и борьба за перемены в общественном мнении или политике государства.

Многообразие групп взаимопомощи.

В зависимости от того, какая проблема заставила людей собраться вместе, группы взаимопомощи можно примерно подразделить на следующие категории:

- Группы по преодолению кризиса или переходного периода;
- Группы по борьбе с зависимостями;
- Группы родных и близких;
- Группы страдающих хроническими заболеваниями.

На первый взгляд может показаться, что между группами больше различий, чем сходства. Действительно, группы взаимопомощи очень разнообразны по своим структурным формам и по видам деятельности и почти не поддаются классификации. Тем не менее, существует несколько ключевых элементов, которые являются общими для всех видов групп:

- Люди с общим жизненным опытом/ситуацией/проблемой собираются вместе, чтобы что-то изменить. Этот общий опыт/ситуация/ проблема могут быть культурного характера, связаны с местом проживания, состоянием здоровья, экономическим и/или социальным положением и другими обстоятельствами;
- Право принятия решений о деятельности группы принадлежит тем, кто в нее входит (людям с общей ситуацией);
- Люди с общим опытом или ситуацией являются прямыми или косвенными получателями пользы от осуществляемой деятельности;
- Деятельность часто вызвана необходимостью противостоять изоляции, дискриминации, и иного негативного отношения общества к данной группе.

Принципы взаимопомощи.

Группы помогают людям, переживающим серьезную проблему, избавиться от чувства изоляции, одиночества и непонимания окружающих.

Новые участницы нередко говорят после первой встречи группы «Наконец-то я почувствовала, что я не одна» или «Мне сразу же стало ясно, что здесь никому ничего не надо объяснять... Все меня понимали с полуслова, потому что они прошли через то же, что и я». На встречах людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, часто можно услышать «Это единственное место, где мне не надо ничего ни от кого скрывать».

Группы дают людям возможность более объективно оценить свою ситуацию.

«На самом деле у меня все не так уж плохо», - можно услышать от людей, впервые пришедших на встречу группы. Проблема, кажущаяся кому-то из участников непреодолимой, была, возможно, с успехом решена другими членами группы, которые готовы поделиться своим опытом. Это создает стимул бороться за свою жизнь и здоровье, человеческие права и достоинство.

Помогая другим, помогаешь себе.

Как правило, вначале группа взаимопомощи привлекает людей тем, что они рассчитывают найти в ней ответы на волнующие их вопросы. Со временем они понимают, что их собственный опыт также очень ценен и может сыграть большую роль в жизни другого человека, столкнувшегося с такой же проблемой. Возможность помогать другим становится для многих участников группы не менее важной, чем получение помощи для себя.

Практическая помощь и эмоциональная поддержка.

Взаимодействие членов группы в большинстве случаев не ограничивается совместными встречами и мероприятиями. Они могут звонить друг другу по телефону в трудные минуты, навещать, помогать по дому, присматривать за детьми.

Оптимизм.

Группа взаимопомощи - не место для критики и конфликтов, с которыми каждый из нас и без того сталкивается слишком часто. На встречах группы каждого участника принимают, уважают и ценят. Здесь отдают должное всем личным победам и достижениям, какими бы незначительными они ни казались посторонним.

Взаимопомощь как общественное движение.

Хотя группы взаимопомощи создаются, как правило, небольшим кругом людей с целью решения частной проблемы, лично их затрагивающей, такие объединения имеют огромное значение для развития общества в целом. По сути дела, любая группа взаимопомощи - это школа демократического движения, опирающаяся на его основные принципы: активное участие каждого в поиске эффективных решений своей проблемы, коллективное отстаивание своих интересов, организация и проведение акций и кампаний, взаимопомощь и обмен опытом на равноправной основе. Атмосфера доверия и поддержки, складывающаяся в группе, помогает ощутить в себе силы и уверенность, необходимые для преодоления внутренних и внешних трудностей и для борьбы за свои права. Это особенно важно для людей, которые страдают от дискриминации и враждебного отношения, либо от нежелания государства и общества признать их проблему достойной внимания.

Таким образом, деятельность групп взаимопомощи принципиально отличается от благотворительности. Благотворительная деятельность характеризуется тем, что люди, которые сами не являются нуждающимися, помогают тем, кто нуждается. Взаимопомощь - это такой вид общественной деятельности, при котором люди, нуждающиеся в помощи, сами помогают себе и другим в сходной ситуации.

Разумеется, движение групп взаимопомощи способно решить лишь ограниченный круг задач. Во-первых, оно не может служить заменой эффективной сети социальных, медико-психологических и иных служб, как государственных, так и общественных. Во-вторых, люди с общим опытом/ситуацией/проблемой могут не иметь возможности или желания участвовать в деятельности по взаимопомощи. Тем не менее, группы взаимопомощи доказали, что могут эффективно дополнять существующие государственные и общественные системы поддержки и изменять к лучшему жизнь многих людей.

Почему взаимопомощь эффективна?

Группы взаимопомощи дают возможность людям принять активное участие в решении собственных проблем. Группы взаимопомощи не просто эффективны - они также эффективны по затратам. В разных странах мира документально подтверждены такие результаты работы групп взаимопомощи, как облегчение симптомов физических и психических расстройств и помощь в адаптации к тяжелой жизненной ситуации.

Современные научные данные подтверждают, что на физическое и психическое здоровье человека сильнее всего образом воздействует его настроение и душевное состояние. Стресс, тревожность, депрессия - факторы, ведущие к снижению иммунной функции организма и способствующие возникновению и обострению разного рода заболеваний. Чувство собственной ценности, ответственности за свою жизнь и ощущение своей способности достигать целей помогают человеку легче преодолевать неизбежные жизненные трудности, не прибегая к алкоголю, наркотикам и транквилизаторам. Группы взаимопомощи - динамичная среда для воспитания высокой самооценки, чувства самодостаточности и умения достигать своих целей. В этих группах люди, объединенные общей заботой, могут обмениваться опытом, информацией, эмоциональной поддержкой и ресурсами. В группе возникает огромный потенциал взаимопонимания и доверия, помогающий людям раскрываться, чувствовать, что они не одиноки и осознавать свою силу.

Группы взаимопомощи приносят пользу не только своим участникам. Их положительный эффект распространяется на более широкие общественные слои и имеет как социальные, так и экономические последствия.

Польза для участников группы:

- Преодоление чувства изоляции;
- Взаимная поддержка;
- Информация и консультирование, дополняющие государственные и общественные службы;
- Возвращение в общество;
- Практическая помощь;
- Повышение знаний об опыте/ситуации;
- Формирование полезных навыков и уверенности в себе;
- Конкретные результаты (трудоустройство; стабилизация материального положения; преодоление алкоголизма и наркомании).

Польза для специалистов:

- Вклад в планирование и организацию служб;
- Обучение;
- Информация;
- Лучшее понимание ситуации и проблем;
- Источник поддержки для пациентов и клиентов;
- Обратная связь;

•Позитивные перемены в службах на основе изучения существующих потребностей.

ПОЛЬЗА ДЛЯ МЕСТНОГО СООБЩЕСТВА (района, города):

- Практические службы, например, телефон доверия, консультация;
- Просвещение и обучение;
- Информация и публикации;
- Поддержка;
- Укрепление общественного движения.

ОБЩЕСТВО И ЭКОНОМИКА:

- Повышение уровня и качества жизни сообществ;
- Повышение осознания проблем;
- База для исследований;
- Прогрессивные изменения в законодательстве;
- Интеграция общества.

Что требуется группам взаимопомощи для развития?

Многие исследования подтверждают, что при всем разнообразии форм и деятельности групп взаимопомощи у них имеются сходные с другими общественными объединениями потребности в поддержке и развитии:

- Предварительная работа и инициаторы, которыми могут быть, к примеру, работники общественных организаций, социальных служб или системы здравоохранения, осознающие необходимость создания групп для более эффективного решения проблем, связанных с конкретным опытом/ситуацией;
- Практическая и административная помощь (например, помещение для встреч, телефонная линия, оргтехника);
- Установление контактов и координация деятельности групп с другими общественными и государственными структурами;
 - Доступ к представителям законодательной и исполнительной власти;
 - Реклама и маркетинг;
 - * Доступ к финансированию;
 - * Навыки ведения группы (фасилитаторы);
- Информация и консультирование, базы данных и справочники групп (для повышения членства и известности в обществе);
 - Помощь в регистрации группы, пожелавшей стать

благотворительной или сервисной организацией.

При этом лицам и организациям, заинтересованным в развитии движения взаимопомощи, необходимо учитывать и некоторые специфические факторы, влияющие на работу групп, такие как:

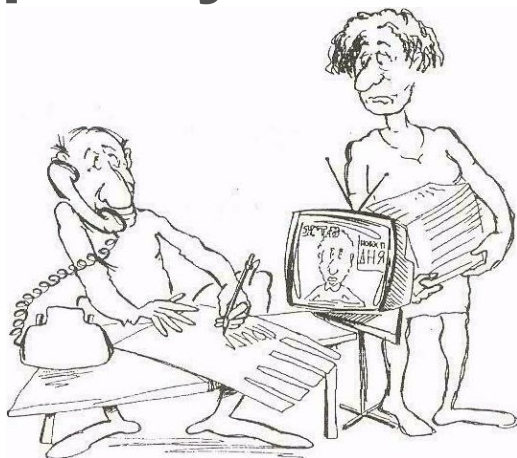
- культурный контекст деятельности группы.

Взаимопомощь основана на опыте конкретных людей, а значит, для нее характерны специфические особенности данного сообщества;

- вероятность низкой самооценки, недостаточной уверенности в себе и в целом социальной уязвимости потенциальных участников группы, испытывающих давление общества, безразличие, дискриминацию, расизм, неприятие;
 - хрупкость и непрочность групп: они могут то начинать, то останавливать свою деятельность, испытывать нехватку людей или непостоянство состава, недостаток конфликтных умений, как, например, умения пользоваться информацией или ресурсами. Группа может подпасть под влияние одного человека или расколоться вследствие межличностной динамики. Это приводит к нестабильности группы и к неудовлетворенности участников ее работой. Проблемы возникают также, если группу по той или иной причине покидают ее организаторы или наиболее активные участники;
 - потребность некоторых групп и лиц в анонимности или конфиденциальности, нежелание, чтобы их участие в группе стало известно окружению;
 - необходимость для тех, кто желает помочь группе, в первую очередь установить доверительные отношения с ее участниками и сообществом, к которому они принадлежат. Это означает, что поддержка и развитие группы требуют времени и настойчивости, а также преодоления предрассудков и стереотипов;
 - осознание того, что основа эффективной взаимопомощи - обретение участниками группы уверенности в собственных силах.
- В целом это означает, что поддержка и развитие групп взаимопомощи требует гораздо большего, чем при развитии других видов добровольческой деятельности, учета окружающей группу обстановки и процессов, происходящих в группе.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

Как создать группу взаимопомощи и организовать ее работу.



Как создать группу взаимопомощи?

Предположим, что вы решили создать группу взаимопомощи. С чего начать? Рекомендуем вам, прежде чем предпринять какие-то действия, сделать несколько предварительных шагов.

Шаг 1: Остановиться и подумать.

Задайте себе вопрос, действительно ли группа нужна, кому и для чего она нужна. Если группа нужна лично вам для того, чтобы помочь в решении ваших собственных проблем, подумайте:

- какого эффекта вы ждете от группы?
- насколько сильно она вам нужна?
- можно ли вместо группы воспользоваться другими формами помощи?

Возможно, создать группу вас побуждает не столько желание решить свои проблемы, сколько стремление помочь другим людям. Вероятно, вы хотите, чтобы людям, впервые столкнувшимся с проблемой, не пришлось преодолевать этот трудный начальный период в одиночестве - как в свое время пришлось вам. Хотя вы ожидаете, что группа что-то даст и вам лично, главный мотив ее создания будет иным. В этом случае задайте себе такие вопросы:

- почему вы хотите помочь другим людям?
- насколько важно для вас иметь возможность им помогать?
- в какой степени вы освоились с собственной проблемой или ситуацией?
- может ли случиться, что в результате организации группы вам станет не лучше, а хуже?
- какую пользу вы можете получить от группы?

Не думайте пока о том, удастся вам организовать группу или нет. Вначале серьезно проанализируйте, насколько сильно вы хотите создать группу и зачем она вам нужна.

Подумайте о возможных трудностях и препятствиях:

- организация группы потребует от вас затрат времени, сил и денег;
- в вашу частную жизнь и в ваш дом будут вторгаться люди и телефонные звонки;
- ваша работа в группе может не понравиться членам вашей семьи;
- в группе вам, возможно, придется в дополнение к собственным проблемам, думать о проблемах других людей.

Подумайте также о преимуществах, которые дает группа:

- ваша жизнь может радикально измениться к лучшему;
- вы можете получить столько помощи и поддержки, сколько никогда не имели;

- у вас может появиться много новых друзей, способных по-настоящему вас понять и разделяющих ваши взгляды;
- вы получите удовлетворение от того, что помогаете другим;
- у вас появятся новые интересные занятия, о которых вы раньше даже не думали.

Сравните оба списка - потенциальные проблемы, с одной стороны, и возможные преимущества, с другой, и решите для себя, что перевешивает.

Подумайте вначале о ваших планах на ближайшие шесть месяцев. Сможете ли вы хотя бы на такой небольшой срок выделить некоторое время, найти в себе силы и набраться терпения ради создания новой группы? Если у вас возникли сомнения, лучше отложить на некоторое время идею создания группы или пересмотреть ее.

У вас еще не пропало желание создать группу взаимопомощи? Тогда сделайте следующий шаг.

Шаг 2: Найти нескольких единомышленников.

Для создания группы вам придется затратить свои силы и время, но не думайте, что вы должны создавать ее в одиночку. Если вокруг нет никого, кому группа была бы нужна не меньше, чем вам, и кто готов был бы взять на себя значительную часть работы по ее организации - лучше на некоторое время отложить свои замыслы. Это не означает, что о группе придется навсегда забыть. Займитесь пока другой общественной работой - например, распространяйте информацию, организуйте мероприятия, устанавливайте контакты со специалистами и общественными организациями. Если не сидеть сложа руки, рядом с вами рано или поздно обязательно появятся люди, которых увлечет идея создания группы взаимопомощи.

Итак, вам нужно найти нескольких человек, которым было бы интересно организовать такую группу - именно организовать, а не просто поучаствовать в ее работе. Даже если у вас будет один единомышленник - этого на первое время достаточно, если двое или трое - превосходно. С самого начала дайте им ясно понять, что группы как таковой еще нет, но что вы ищете людей, которые готовы были бы вместе с вами ее создать.

Как и где найти этих первых нескольких единомышленников? Сначала задайте себе несколько вопросов:

- насколько часто встречается проблема или ситуация, которая будет в центре внимания группы?
- какую территорию, по вашему мнению, должна обслуживать группа - микрорайон, район, город, поселок?
- может ли ваша группа быть построена по иному принципу (пациенты медучреждения, работники предприятия и т.д.)?
- собираетесь ли вы тесно сотрудничать со специалистами (здравоохранение, социальное обеспечение)? Если да, то они могут помочь вам найти единомышленников.

Можно повестить объявление, приглашая заинтересованных людей помочь вам организовать группу. См. таблицу «Где найти первых нескольких человек?»

Где найти первых нескольких человек?

Кто может помочь найти единомышленников?

- Друзья, семья, соседи
- Участковый врач или медсестра
- Другой специалист - лечащий врач, психолог
- Работники общественных центров, библиотеке, консультации - организаций, ресурсных центров НПО

Где разместить объявление?

- В городской/районной/профессиональной газете, в газете бесплатных объявлений
- По местному радио или телевидению
- В поликлинике, больнице, СПИД-центре, библиотеке, консультации - нужные вам люди могут быть там, где им предоставляются услуги.

Шаг 3: Собраться вместе и

обсудить.

После того, как вы найдете первых нескольких человек, соберитесь вместе для разговора. Если нужно, проведите несколько предварительных встреч, прежде чем приступить к практической работе.

Вначале лучше собраться у кого-нибудь дома или в другом спокойном месте, доступном для всех приглашенных. Некоторые рекомендации по выбору подходящего места для встреч вы найдете в разделе «Выбор места встречи группы».

Одна из тем, которую вам предстоит обсудить в первую очередь: какой вклад может внести в работу группы каждый из ее организаторов. Речь здесь идет не только о деньгах или помещении, но и о времени и затраченных усилиях. Важно помнить: для вашей будущей группы очень вредно, если вся работа будет возложена на кого-то одного, пусть даже это самый опытный и свободный от других обязательств человек с огромным запасом энергии и энтузиазма. Не поддавайтесь соблазну «взвалить» все поручения на того, кто первым вызвался их выполнить. Справедливое распределение нагрузки и ответственности - главный принцип эффективной организации и стабильного развития группы. Это означает, что большинство членов группы должны нести определенные обязанности, выполнять конкретную работу, вкладывать в группу свои силы, время и средства, совместно принимать решения и брать на себя коллективную ответственность за их результаты - словом, не только получать что-то от работы группы, но и вносить в нее свой вклад. Если вы, как инициатор группы, с самого начала будете делать все сами, другие воспримут это как должное и будут ожидать того же самого впоследствии.

Есть и другие причины, почему полезно вовлечь в организационную работу как можно больше членов группы. Время и силы каждого ограничены-никто не может «объять необъятное», и попытки все взять на себя, пусть даже из самых лучших побуждений, приводят к нервному и физическому истощению, обидам и неудачам. С другой стороны, у разных людей разные умения и возможности, и от их объединения группа станет сильнее.

Подумайте также о будущем. В какой-то момент некоторые из членов группы по тем или иным причинам уйдут. Это может произойти и с вами. Если с самого начала вся организаторская работа была возложена на одного человека, у группы с его/ее уходом возникнут проблемы - вплоть до того, что она вынуждена будет закрыться.

И наконец, самая важная причина, ради которой стоит равномерно распределять ответственность и обязанности. Дело в том, что с самого детства в большинстве жизненных ситуаций мы имеем дело с иерархическими отношениями между людьми, когда кто-то обладает большей, а кто-то меньшей властью. Для нас всегда было так естественно, что в школе нас учит преподаватель, на работе нами командует начальник, а в больнице мы выполняем указания врача, что иерархия, подчинение большинства небольшой группе людей, обладающих опытом, знаниями, авторитетом, кажется нам единственно возможной основой порядка. Однако группа взаимопомощи построена на совершенно ином принципе: здесь в равной степени уважают каждое мнение, каждый опыт, каждый голос, и именно это позволяет участникам группы осознать свою ценность и найти внутри себя силы для преодоления своей проблемы и для помощи другим. Нужно бдительно избегать превращения группы в еще одну иерархическую структуру - пусть даже «для пользы дела» или «чтобы был порядок». Один из способов сохранить демократизм группы - распределять обязанности между максимально большим числом участников; ведь автоматически вместе с обязанностями вы распределяете ответственность, авторитет, участие в принятии решений.

Вопрос о демократическом построении группы стоило бы поставить в центре внимания первой встречи инициаторов, особенно если этот вопрос не все однозначно понимают. Вот некоторые другие темы для вашего первого разговора:

- кого вы будете принимать в члены группы;
- что этим людям нужно от группы;
- возможные цели группы;
- чем вы будете заниматься на встречах группы и помимо них;
- есть ли необходимость в конфиденциальности;
- нужны ли группе специалисты и в какой форме;
- как часто и где будут проходить встречи группы;
- правила и ограничения для членов группы.

Эти правила, которые вы выработаете на предварительных встречах, впоследствии могут измениться, поскольку с расширением состава-

ва группы и по мере ее развития коллективное представление участников о том, какой она может и должна быть, изменится и, вероятно, станет более реалистичным. Возможно, на каком-то этапе вы примете решение брать в группу не только людей, лично затронутых волнующей вас проблемой, но и их родных и близких, Или напротив: большинство участников сочтут целесообразным выделить родных и близких в особую группу с собственными задачами и правилами. Подробнее о принципах принятия групповых правил вы сможете прочитать в разделе «Как организовать вашу группу: Правила группы».

Шаг 4: Учиться у других.

Кроме вашей группы взаимопомощи, существуют и другие, имеющие сходные цели - возможно, они есть в вашей местности; весьма вероятно, что хотя бы одна найдется у нас в стране и, безусловно, множество их существует в мире. Установить контакты с такими группами полезно по нескольким причинам. Во-первых, если в вашей местности уже существует группа, которая вам нужна, вы можете подключиться к ней, не создавая собственную.

Во-вторых, выяснив, как работают другие группы, вы сможете воспользоваться их опытом и поучиться на их ошибках.

Шаг 5: Стараться, чтобы вам было комфортно и приятно.

На каждом этапе стремитесь к тому, чтобы все, что вы делаете, приносило вам удовольствие. Создавать новую группу нелегко, еще труднее подчас бывает выслушивать непростые жизненные истории, пережитые членами вашей группы. Тем не менее, работа в группе взаимопомощи не должна проходить в печальной, угнетающей атмосфере. Напротив, в большинстве групп, независимо от серьезности имеющейся у участников проблемы, и организационная работа, и встречи проходят весело и оживленно. Если люди будут чувствовать себя у вас легко и комфортно, они с большей вероятностью примут участие в организации группы и станут ее членами.

Что поможет создать приятную обстановку:

- * проводите встречи в уютном помещении, куда легко добраться;
- * позаботьтесь о том, чтобы каждый член группы знал дорогу;
- * не допускайте, чтобы в помещение во время встречи группы входили посторонние;
- * пусть каждый представится-по имени, имени и отчеству или иначе, как хочет, чтобы к нему/ней обращались другие члены группы;
- * если позволяют размеры группы, сядьте в круг; " организуйте чай, кофе, прохладительные напитки; ' выполняйте работу вместе, а не поодиночке; "Дайте время людям лучше узнать друг друга, делайте перерывы для неформального общения.

также изменения окружающей обстановки. Рассмотрим подробнее некоторые наиболее распространенные виды деятельности групп.

Регулярные встречи.

Почти все создаваемые группы проводят регулярные встречи, считая их основой взаимопомощи. Удобно проводить встречи всегда в один и тот же день, например, в первую среду месяца, каждый понедельник.

В только что созданной группе главную часть встреч занимает общение. Для участников очень важно высказаться, поделиться своим опытом, мыслями и переживаниями и помочь другим членом группы разобраться в своих проблемах и наметить пути их решения. Если ваша группа слишком велика, снижается эффективность работы. Когда число людей на встрече больше 12, общение затрудняется. При большой численности группы можно вначале всем вместе решить общие вопросы, а затем разделить на несколько мелких групп.

Что нужно для проведения хорошей встречи?

- Помещение: дает ли оно возможность разговаривать конфиденциально и без помех, достаточно ли оно тихое и удобное.
- Договоритесь, чтобы кто-то один был председателем (ведущим, фасилитатором) встречи; председательствовать лучше по очереди.
- Сядьте в круг, чтобы все были включены в разговор.
- поприветствуйте вновь пришедших и попросите каждого члена группы представиться.
- Позаботьтесь о том, чтобы каждый, кто хочет высказаться, имел такую возможность.
- **Напомните членам группы о конфиденциальности: все, произносимое, в группе, остается между ее участниками, - а также о других важных правилах и ритуалах группы, о которых подробнее** рассказано в разделе «Как организовать вашу группу: Правила группы».
- Постарайтесь спокойно относиться к тому, что иногда в группе наступает неловкое молчание.
- Стремитесь к тому, чтобы обсуждались не только проблемы и трудности, но и положительный практический опыт.
- Договоритесь о времени окончания встречи.
- После окончания встречи оставьте некоторое время на неформальное общение, чтобы люди могли расслабиться и просто поболтать.
- Предложите собравшимся чай, кофе, прохладительные напитки. Нужно заранее предусмотреть, что может помешать успешной встрече группы и найти способ преодолеть эти помехи.

Группа взаимопомощи женщин с наркотической зависимостью в американском городе Риверсайде столкнулась с тем, что женщинам нес кем было оставить своих маленьких

детей. Для решения этой проблемы женщины стали приходить на встречу вместе с детьми, с которыми во время встреч занималась одна из участниц группы.

Встречи будут успешными в том случае, если они соответствуют потребностям и ожиданиям участников. Полезно, если группа в полном составе либо ее инициаторы будут периодически оценивать существующие потребности и эффективность групповых встреч. Можно делать это, к примеру, в форме свободного обсуждения или раздаваемой участникам анкеты.

На одной из встреч Клуба «Позитив» участникам было предложено написать 10 «за» - моментов, которые нравятся и побуждают приходить на встречи клуба, - и 10 «против». Среди «за» - информация о новых препаратах и лечении; встреча с друзьями; уютное помещение; возможность быть выслушанным, расслабиться, почувствовать себя не одиноким, ничего не скрывать; «против» - случаи «доминирования» в разговоре кого-то из участников; не всегда интересные темы дискуссий; в помещении курят; во время встречи в комнату иногда заходят посторонние -сотрудники принимающей организации.

Такие опросы позволяют вместе выработать правила и создать условия, при которых все участники получали бы от группы максимум и чувствовали себя комфортно.

Как обсуждать организационные вопросы?

Если ваша группа небольшая и организационные вопросы у нее пока несложные, можно включить их обсуждение в повестку дня очередной встречи. Заранее решите, сколько времени у вас уйдет на обсуждение организационных вопросов, чтобы они не заняли собой всю встречу. Если деловых вопросов слишком много для 15 минут, лучше созвать для их решения отдельное собрание.

Было бы ошибкой игнорировать деловые вопросы, считая, что вашей неформальной группе они не нужны, и сосредоточиваться лишь на взаимной поддержке. Все существенные решения о жизни группы, начиная с определения ее целей и видов деятельности и заканчивая тем, кто убирает стулья и моет чашки после очередной встречи, должны приниматься коллективно, иначе эти вопросы будут автоматически возложены на одного человека или пущены на самотек. По мере развития группы невнимание к деловым вопросам неизбежно превратится в серьезную проблему.

С другой стороны, если вы будете посвящать слишком много времени деловым вопросам и принятию решений по каждому из них, людям станет попросту скучно. Важно постоянно поддерживать разумный баланс между организационными обсуждениями и практической работой группы. Одним из путей может служить делегирование части организационных вопросов избранному группой совету или комитету. В этом случае нужно совместно определить, какие вопросы решает совет, а какие - группа в полном составе. Состав совета рекомендуется регулярно обновлять - полностью или частично.

Связь по телефону.

Многие группы считают необходимым, чтобы их участники могли постоянно поддерживать связь по телефону, и каждый в кризисной ситуации знал, кому можно позвонить, чтобы поделиться своей проблемой. Есть также группы, которые решают давать номера контактных телефонов (в том числе домашние телефоны согласившихся на такую работу членов группы), чтобы по ним могли звонить другие люди, которые интересуются работой группы или нуждаются в поддержке. Следует взвесить все за и против такой деятельности. Задайте себе вопрос: каким образом телефонная связь может помочь - или, напротив, помешать-тому, чтобы планируете достичь в работе группы.

Преимущества:

- помощь людям, не имеющим возможности посещать встречи группы;
- взаимная поддержка между встречами группы - в необычное время, в критические моменты;
- информация о группе для потенциальных новых членов;
- анонимность - звонящие могут не называть себя.

Недостатки:

- телефонные расходы, особенно если существует повременная оплата;
- вероятность повышенной нагрузки на 1 -2 человек;
- звонки в неподходящее время;
- тяжело для людей, которые еще не справились с собственной проблемой;

- хорошим слушателем быть труднее, чем вам кажется;
- может получиться, что вы неожиданно для себя окажетесь в роли «телефона доверия» и будете обслуживать главным образом людей вне группы;
- потенциальные проблемы для членов семей участников группы. Большинство групп считают целесообразным ограничиться двумя видами телефонных контактов. Во-первых, члены группы обмениваются номерами телефонов и договариваются, кому и когда удобно звонить. Во-вторых, группа публикует один или несколько контактных телефонов, по которым могут позвонить , желающие вступить в группу и задать интересующие их вопросы. Прежде чем сделать что-либо сверх этого, остановитесь и подумайте. Не спешите давать свой телефон всем людям, озабоченным вашей проблемой. Если вы убеждены в необходимости такой меры, будьте готовы стать телефоном доверия. У таких телефонов существуют определенные правила организации, с которыми рекомендуется познакомиться, чтобы избежать ошибок и неприятностей. В вашем регионе, вероятно, уже действуют телефоны доверия и другие подобные службы, такие как ресурсные центры неправительственных организаций, обратитесь к ним и узнайте, как они организуют работу на телефоне.

Можно попытаться ограничить поток звонков, указав в объявлении, когда можно звонить, например, «Звонить по тел. 000-00-00 с 15.00 до 17.00 в понедельник, среду и пятницу», или «Просим не звонить после 21.00», - и с какими вопросами обращаться; «Только информация о работе группы» или «Медицинских консультаций не даем». Однако опыт показывает, что не все звонящие будут соблюдать установленные вами правила.

Некоторые группы предпочитают не публиковать частные телефоны, а договориться с какой-либо организацией, чтобы интересующиеся группой могли звонить им и оставлять для вас сообщения. Например: «Чтобы передать сообщение для группы «Надежда», позвоните по номеру 000-00-00 в Ресурсный центр



НПО или напишите по адресу: г. Кыштым, 568423, а/я 111, для группы «Надежда».

В этом случае нужно ясно указать, что звонящий не сможет сразу же связаться с членом группы. Если на вашей линии установлен автоответчик, также предупредите об этом в своем объявлении. Человек, решившийся позвонить вам и неожиданно для себя наткнувшийся на автоответчик, может положить трубку и больше никогда не позвонить.

Предоставление информации.

Очень часто люди испытывают недостаток информации. Встречи группы и неформальное общение между участниками дает им возможность обмениваться необходимыми знаниями. Есть и другие способы собирать и распространять информацию:

- пригласите на встречу специалиста или покажите видеофильм;
- покупайте книги по интересующей группу тематике;
- собирайте вырезки из прессы, подшивая их в папку с прозрачными страницами-вкладышами, которые можно по необходимости вынимать;
- найдите организации, распространяющие нужную вам информацию, и попросите присылать вам брошюры, информбюллетени.

Решите, какую информацию вы будете или не будете распространять. Так, например, группы часто принимают решение не распространять среди своих членов информацию о конкретных лекарствах и методах лечения, а вместо этого сообщать о надежных источниках такой информации. В любом случае вы должны быть уверены, что предоставляемая вами информация достоверна и регулярно обновляется. Если вы в чем-то не уверены, лучше об этом не сообщать или сообщать с необходимыми оговорками. Совершенно нормально, если возникший у участников вопрос, на который не нашлось ответа, будет отложен до следующей встречи. Поручите кому-нибудь из группы собрать к следующему разу необходимую информацию или пригласите специалиста, знающего ответ на ваш вопрос.

Мероприятия для членов группы.

Некоторые группы считают, что одних лишь встреч и разговоров недостаточно для того, чтобы помочь членам группы преодолеть изоляцию и одиночество, справиться со стрессовыми ситуациями, победить в борьбе с зависимостями и фобиями. Такие группы организуют совместные мероприятия для членов группы: занятия спортом, экскурсии, неформальные вечера. Эти мероприятия могут быть основным видом деятельности группы, а могут служить лишь дополнением регулярных встреч. Вот несколько примеров мероприятий, которые могут быть организованы для участников группы.

В городе Бордо, Франция, местное отделение анти-СПИДовской ассоциации AIDES по пятницам организует традиционные вечера настольных игр. На эти вечера приходят люди с ВИЧ/СПИДом, их друзья и родственники, общаются, ужинают и играют в разложенные на столах лото, домино и другие игры. Средства на ужин собирают сами участники встреч. Вечера дают многим людям возможность интересно и весело провести время и "при этом почти не требуют организационных усилий и материальных вложений."

Также во Франции городская группа ВИЧ-положительных проводит праздники правильного питания. Как известно, при ВИЧ-инфекции правильное питание играет большую роль в поддержании здоровья. Специально к этой встрече кто-то из ВИЧ-положительных участников группы или их родственников готовит показательный обед, который сопровождается дискуссией о том, как лучше организовать свое питание.

Российский фонд «ИМЕНА» ежемесячно организует информационные встречи о различных аспектах жизни с ВИЧ (новые лекарства, психологические проблемы, нетрадиционные методы оздоровления), привлекая к их проведению специалистов различного профиля. На встречи приглашают, помимо ВИЧ-положительных, работников неправительственных и государственных организаций, журналистов и всех, кто интересуется проблемой. Эти встречи позволяют людям с ВИЧ получить актуальную информацию и познакомиться с мнением специалистов.

Если ваша группа планирует организовать что-то в дополнение к регулярным встречам, необходимо вначале подсчитать, во что вам обойдутся эти мероприятия. Выясните, все ли члены группы захотят к вам присоединиться. Нужно уделить особое внимание тем, кто не посещает дополнительные мероприятия. Когда внутри группы образуется маленькая компания людей, регулярно участвующих в совместной деятельности помимо общих групповых встреч, остальные начинают чувствовать себя чужими, и если не принять мер, группа может распасться. Избегайте образования таких «коалиций»-варьируйте дополнительные занятия или делайте их доступными и интересными для всех.

У некоторых членов группы, живущих на пенсию или пособие, может не быть денег на экскурсии, совместные обеды, посещение бассейна или другие запланированные вами мероприятия. Это следует учесть заранее. Смогут ли группа оплатить расходы тем, кто не может сам за себя платить?

Помощь людям, не входящим в группу.

Когда ваша группа будет слаженным, опытным коллективом, вам, возможно, захочется сделать что-то и для тех, кто не участвует в ваших встречах, но также нуждается в помощи. Вот некоторые возможности помочь более широкому кругу людей:

- линия доверия (См. «Умение слушать: Разговор по телефону»);
- помощь по дому, уход за больными;
- открытые встречи, посвященные группе и/или проблеме, вокруг которой создана группа (См. «Открытая встреча группы»);
- популярные буклеты о заболеваниях, информационный бюллетень;

- посещение больниц;
- беседы для специалистов (См. «(Отношения со специалистами»).

Прежде чем браться за какой-либо из этих видов деятельности, посоветуйтесь с другими группами и специалистами. Возможно, вам потребуются дополнительные средства, техника и специальное обучение.

Выбор места встречи группы.

Если вы пока находитесь на стадии планирования группы, вам нужно уделить особое внимание тому, где ваша группа будет собираться. Удобное и уютное помещение поможет вам привлечь и удержать участников. Место встречи должно быть удобно расположено. Чай, кофе, напитки, фрукты сделают атмосферу ваших встреч более располагающей для бесед.

Где можно проводить встречи? Вот несколько примеров:

- квартира одного из членов группы;
- комната в помещении общественной организации;
- комната в поликлинике;
- комната в стационаре;
- кабинет специалиста, поддерживающего группу (психолога, медика, социального работника).

Платить или не платить.

Не всегда есть возможность получить помещение для встреч бесплатно. Кроме того, если вы платите за помещение, это дает вам некоторые преимущества:

- вы можете выбрать, где вам встречаться;
- вы можете быть уверены, что каждый раз будете собираться в одном и том же помещении;
- вы можете протестовать, если вас что-то не устраивает;
- вы можете встречаться в нейтральном для всех месте;
- вы можете не зависеть от специалистов, если вам это требуется.

Если вам не удастся получить помещение бесплатно и нет средств, чтобы за него платить, возможны компромиссные варианты: можно попросить, чтобы вам снизили арендную плату или дали возможность некоторое время пользоваться помещением бесплатно, пока вы не соберете средства. Определите срок, в течение которого хотели бы пользоваться помещением бесплатно, объясните владельцам помещения цели вашей группы и сколько человек вы ожидаете.

Какие вопросы нужно себе задать, когда выбираете помещение.

- По каким дням и в какое время вы планируете встречаться?
- Как далеко добираться до вас членам группы - и как они будут добираться?

- Сколько человек придет - какого размера помещение вам нужно?
- Сможете ли вы приготовить или получить в этом же здании чай и кофе?
- Сколько вы сможете платить?
- Можете ли вы забронировать помещение для регулярных встреч?
- Можете ли вы хранить что-либо в этом помещении (например, чашки)?
- Каковы правила относительно курения?
- Нужна ли вам комната обязательно на первом этаже?
- Есть ли доступ и удобства для людей с ограниченной подвижностью (коляски)?
- Есть ли рядом туалет?
- Будет ли у вас необходимость разделиться на небольшие группы - потребуются ли вам дополнительные комнаты?
- Чем вы планируете заниматься кроме разговоров (видео, слайды, музыка)-имеется ли необходимое оборудование?
- Будет ли членам группы уютно в этом помещении?
- Установлены ли какие-либо правила пользования помещением, которые ограничат возможности вашей деятельности?
- Стоят ли стулья в комнате так, как вам удобно?
- Есть ли риск, что в помещение будут заходить посторонние и мешать вашей работе?
- Есть ли в здании охрана или пропускная система?

Встречи на квартире у кого-то из членов группы.

Есть как преимущества, так и недостатки встреч на частной квартире. Заседание по планированию вы, вероятно, проведете у кого-то дома, а вот для первой встречи группы вам уже может потребоваться более удобное и доступное для всех место.

Новым членам группы может быть неловко встречаться у кого-то дома: им будет казаться, что все друг друга уже знают, и они здесь лишние. Условия частной квартиры создают и другие неудобства - как для членов группы, так и для семьи хозяина квартиры. Само нахождение в квартире родственников хозяина может отпугнуть участников, заботящихся о конфиденциальности и не желающих обсуждать свои проблемы в присутствии кого-либо, кроме членов группы.

В период, когда встречи Клуба «Позитив» проходили в маленькой частной квартире, было принято решение, что курящим членам Клуба придется выходить на лестницу, иначе в комнате будет нечем дышать. Периодические «перекуры» вызывали нездоровое любопытство соседей по лестничной площадке, а участники группы не могли на лестнице продолжить начатый разговор из опасения, что их будут подслушивать.

Однако некоторые группы предпочитают собираться именно на частной квартире, поскольку считают, что домашняя теплая атмосфера больше располагает к искренности и сопереживанию.

Встречи в больнице или подобных местах.

Иногда очень удобно, если помещение для встречи группы предоставит больница, учебное заведение или другое учреждение, каким-то образом связанное с деятельностью группы (если участниками группы являются пациенты, студенты, родители учеников). Членам группы, как правило, хорошо знакомо помещение и удобно до него добираться. Помещение скорее всего будет предоставлено бесплатно. Регулярно встречаясь в таком месте, группе легче осуществлять контакты со специалистами, привлекать и информировать новых членов.

Существуют и **недостатки такого помещения:**

- людям может быть неудобно обсуждать свои взаимоотношения со специалистами (медиками, преподавателями), в том числе свой негативный опыт, в помещении, которое предоставлено этими специалистами;
- возможно, участники группы и без того посещают это учреждение очень часто, и поэтому для встреч предпочли бы новое место;
- для того, чтобы открыть комнату, может быть необходимо присутствие кого-то из сотрудников учреждения;
- ваше помещение внезапно может потребоваться кому-то для других целей;
- иногда такое помещение предполагает более тесную, чем вам хотелось бы, связь со специалистами.

Перед встречей группы.

Прежде чем вы окончательно решите, где будете встречаться, неплохо, если двое-трое из вас осмотрят помещение. Не выбирайте помещение, ни разу его не видев, на основе одного лишь телефонного разговора. Если помещение вам подходит, во время осмотра вы можете обсудить некоторые детали: у кого будет храниться ключ, где можно приготовить чай или кофе, к какому времени нужно освободить помещение, можно ли переставить стулья и кто в этом случае будет ставить их на прежние места.

Если вы встречаетесь по вечерам, неплохо также пройтись по окружающим улицам. Посмотрите, хорошо ли они освещены, имеется ли стоянка, близко ли расположен общественный транспорт, достаточно ли удобно и безопасно будет добираться в темное время суток до места проведения встречи и обратно.

Если люди будут собираться в незнакомом месте впервые, нарисуйте для них схему с указанием номера дома и квартиры, даты и времени встречи.

В день встречи некоторые из членов группы должны прийти пораньше. Расставьте стулья в круг. Если это целесообразно и желательно, повесьте объявление у входа и стрелки указатели в коридорах на пути к вашему помещению. Сделайте всю подготовительную работу заранее, чтобы к моменту начала встречи уже стоять у входа и приветствовать гостей.

Место встречи изменить нельзя?

От подходящего помещения часто зависит успех группы. В таком помещении люди смогут свободно общаться и продуктивно работать; вам будет легко публиковать информацию о ваших встречах и привлекать новых участников; ощущение единства группы, ее атмосферы и традиций сохранится, даже если состав группы будет меняться. Чтобы оценить, насколько вам подходит помещение, нужно провести в нем несколько встреч. Не исключено, что вы в нем разочаруетесь, поскольку оно не так удобно, как вам поначалу казалось. Кроме того, со временем могут измениться и ваши потребности: вам понадобится комната большего или меньшего размера, чаще или реже, по другим дням. Могут измениться и ваши отношения с хозяевами помещения.

Если помещение вам не подходит, не миритесь с этим. Лучше потратить время и силы и найти подходящую замену - ваши хлопоты окупятся. Не забудьте сообщить всем членам вашей группы, что место проведения встреч изменилось.

Подводя итоги.

- Подумайте о том, какое помещение вам нужно.
- Можно ли получить его бесплатно?
- Оплата помещения дает вам преимущества.
- Можно ли воспользоваться квартирой одного из членов группы?
- Можно ли собраться в больнице или другом учреждении?
- Спросите, у кого есть идеи по поводу помещения.
- Если помещение оказалось неудобным - переезжайте.

Открытая встреча группы.

Некоторые группы рождаются и растут спонтанно. Они начинаются с того, что несколько человек собираются в чьей-нибудь квартире или встречаются, допустим, на конференции. Они не готовят и не проводят так называемую первую открытую встречу. Если ваша группа началась именно так, вам не обязательно читать этот раздел. Но если вашу группу еще предстоит начать, открытая встреча - один из хороших способов заявить о ваших намерениях, привлечь потенциальных участников группы и установить полезные связи со специалистами и спонсорами.

Зачем проводить открытую встречу?

- Вы получите рекламу.
- Вы можете пригласить выступающего.
- Вы можете охватить большое число людей.

Реклама.

Встреча такого рода может привлечь внимание средств массовой информации и быть освещена в местной газете, на радио. Это хорошая возможность рассказать о том, что группа создана, и почему возникла потребность в вашей группе. Вы привлечете внимание потенциальных членов группы, специалистов, спонсоров.

Выступающий.

Часто на открытую встречу приглашают выступающего. Не так трудно найти кого-то, кто разбирается в проблеме. У вас больше шансов привлечь на встречу интересного человека, если вы договоритесь заранее и позволите ему/ей выбрать удобный день. Выступление и следующие за ним вопросы обеспечивают встрече полноценное содержание. Люди, которые еще не решили, нужна ли им группа, могут послушать выступающего и сориентироваться. При этом у них не возникнет ощущения, что их заставляют делиться своими проблемами или в чем-то участвовать.

Охват большого числа людей.

Открытая встреча позволяет привлечь больше людей, чем обычная встреча группы. Повышается вероятность того, что специалисты направят на вашу встречу своих клиентов, для которых, по их мнению, подходит данная группа. Если реклама дается несколькими способами-газетное сообщение, радио, плакаты - шансы привлечь большое число людей возрастают.

Планировать заранее.

Имеет смысл тщательно спланировать открытую встречу. Лучше, если вы будете ее готовить и обдумывать в течение нескольких недель. Определите оптимальное время для ее проведения - месяц, день, час - в зависимости от предполагаемых планов большинства людей, которых вы хотите привлечь. Избегайте периодов летних отпусков и праздников, а также посевной и уборочной кампаний, когда большинство дачников и владельцев приусадебных участков заняты в своих хозяйствах. Выберите, кто будет вести встречу. Другие обязанности по подготовке и проведению встречи распределите между членами вашей инициативной группы.

Встреча.

Вероятнее всего, у вашей встречи будет четыре основных части:

- прием гостей;
- основная часть;
- планы на будущее;
- окончание, неформальная часть.

Прием гостей.

Не менее двух человек должны встречать гостей у входа и предлагать им расписаться в книге гостей, если она у вас будет; желающие могут оставить свои координаты.

В начале или в конце встречи хорошо предложить гостям чай или кофе. Если встреча проходит за круглым столом, чай, кофе и напитки могут стоять на столе в течение всего времени. Можно устроить перерыв на кофе между двумя частями встречи, чтобы дать людям познакомиться и неформально пообщаться.

Основная часть.

Вначале ведущий должен объяснить, зачем созвана эта встреча и представить основных организаторов и почетных гостей. Если приглашен выступающий, дайте ему/ей достаточно времени для выступления, но не занимайте этим всю встречу. Рассчитывайте, что потребуются десять - двадцать минут на основное выступление и двадцать - на вопросы. Предупредите об этом выступающего заранее. Помните, что люди вероятнее всего захотят задать вопросы выступавшему и обсудить между собой то, что они услышали. В случае, если основная часть длинная или на ней обсуждаются очень серьезные, сложные, эмоционально насыщенные темы, сделайте в середине перерыв. В перерыве некоторые из присутствующих, вероятно, захотят подойти к выступавшему специалисту и задать вопросы (особенно если это врач, психолог или юрист). Помните, что приглашенный вами специалист не обязан во время встречи давать профессиональные консультации, - тактично избавьте ее/его от этого.

Если у вас нет выступающего, основную часть займет дискуссия. Ее следует также спланировать заранее, составив по возможности повестку дня. К примеру, два-три организатора могут рассказать о своем опыте и о том, почему они решили стать участниками такой группы. С осторожностью подбирайте темы для выступлений: они должны быть актуальными для участников, но не должны порождать чувство страха и безнадежности. Например, создавая группу психологической поддержки людей с ВИЧ/СПИДом, не стоит на первой встрече обсуждать симптомы тяжелых заболеваний и тему смерти с

людьми, неготовыми к таким разговорам. Предупредите об этом выступающих. Впоследствии, когда ваша группа сформируется и начнет работать, вы найдете и подходящее время, и нужные слова для разговоров на трудные темы.

Планирование на будущее.

Сюда может входить обсуждение будущей группы и ее деятельности, принятие решений о том, что предстоит сделать в первую очередь. Не забудьте объявить о времени (и месте, если оно изменится) проведения следующей встречи и написать их на видном месте. У вас также будет возможность вовлечь новых людей в организационную работу.

Завершение, неформальное общение.

Оставьте достаточно времени на эту часть: кто-то захочет уйти сразу, но часть гостей останется для неформального общения. Некоторые воспользуются этим временем, чтобы задать вопросы выступавшему. Другие подойдут к вам, чтобы выяснить, чем они могут помочь или подробнее узнать о том, как стать членом группы.

Пожертвования.

Организация встречи потребует затрат, и вполне естественно, если вы тактично предложите гостям пожертвовать деньги на их возмещение. Один из способов - поставить у входа ящик для пожертвований и положить туда немного денег, чтобы дать людям понять, какого размера пожертвования ожидаются. В удобный момент в процессе встречи напомните, где стоит ящик. Результат, к которому вы хотите прийти.

Никогда заранее не известно, что произойдет на такого рода встрече. Не огорчайтесь, если придет не очень много людей, и если они не сразу захотят участвовать в группе. В любом случае, вы сделали шаг на пути к созданию группы. Вы привлекли внимание к проблеме, вокруг которой создается ваша группа, и подготовили встречу, приобретая в процессе подготовки ценный опыт совместной работы.

У вас может возникнуть и противоположная проблема - слишком много людей и недостаточно времени для того, чтобы поговорить со всеми. В этом случае особенно важно взять у них контактные телефоны/адреса и оставить им свой. Поддерживаете контакт с ними и оповещайте о следующих встречах, чтобы постоянно получать обратную связь.

В любом случае, главное для вас - чтобы все, кто к вам пришел, могли связаться с вами в дальнейшем. Хорошо если вы

подготовите простую листовку/буклет с кратким описанием задач группы, именами контактных лиц и телефонами и раздадите гостям перед их уходом.

Подводя итоги.

- Начните планировать открытую встречу заблаговременно
- Выберите подходящее помещение для встречи.
- Обеспечьте рекламу встречи.
- Подумайте о различных потребностях людей, которых приглашаете.
- Будете ли вы собирать пожертвования?
- Будьте довольны любыми результатами.

Как организовать вашу группу.

Основные правила организации группы на первом этапе:

- распределяйте обязанности равномерно;
- по возможности распределяйте расходы
- давайте каждому возможность участвовать в принятии решений;
- если кто-то пропустил встречу, проинформируйте его/ее о принятых на этой встрече решениях;
- распределяйте время на организационные вопросы и дискуссию;
- уделяйте особое внимание новым членам группы - им необходимо дать время и возможность высказаться;
- если нужно принять важное решение, требующее серьезного обсуждения, запланируйте для этого отдельную встречу.

Маленькие группы.

Маленьким группам, которые, как правило, собираются на частной квартире, не требуется формальная структура. Организационные вопросы решаются естественным образом; тем не менее, учтите перечисленные выше основные правила.

Когда в группу впервые приходит новый человек, ему/ей в первый момент может быть неловко, особенно если группа собирается на частной квартире. Чтобы преодолеть эту неловкость, можно встретить человека у двери и познакомить с другими членами группы до начала общего разговора. Другой способ - встретиться с новичком заранее и вместе прийти. Новые люди, впервые придя на группу, часто бывают переполнены чувствами, и им недостаточно выделенного времени для того, чтобы высказаться. В этом случае хорошо, если кто-то из опытных членов группы отдельно поговорит с новичком в конце встречи или позвонит ему/ей на другой день.

Если встречи проводятся на квартире у кого-то из участников группы, это не означает, что все заботы и расходы должны также ложиться на этого человека, который и без того испытывает неизбежные неудобства из-за того, что принимает у себя группу. Даже если принимающего это устраивает, для здорового климата в группе необходимо, чтобы все вносили свой вклад в общее дело - деньгами, продуктами, помощью в уборке помещения до и после встречи. Решение о распределении обязанностей необходимо принимать всей группе вместе.

Структура.

Проблема, вокруг которой создана группа, и численность группы определяют характер ее организационной структуры.

Если у вас много людей, вам имеет смысл избрать комитет из нескольких человек, которые будут решать практические вопросы, чтобы освободить время группы для основной работы - дискуссий, поддержки, групповых игр и упражнений. Состав комитета может меняться каждые несколько месяцев, чтобы нагрузка распределялась поровну.

Некоторые группы сознательно не хотят создавать административную структуру и ограничиваются тем, что на одного из членов группы возлагаются обязанности казначея, ведущего учет финансов и общего имущества группы. Желательно, чтобы у казначея был заместитель. Финансовые вопросы в группе должны быть открытыми, иначе это может привести к проблемам,

Обязанности в группе следует распределять так, чтобы в случае отсутствия кого-то из-за болезни, необходимости ухода за ребенком или родственником и по другим причинам, его/ее могли подменить. Людям, которые чувствуют себя не совсем уверенно, лучше выполнять задания в паре, чтобы учиться и набираться опыта. Особенно это касается ответственных обязанностей, например, казначея группы.

Финансирование деятельности группы.

Вначале решите, для чего вашей группе нужны деньги. Расходы большинства групп невелики и включают оплату за помещение, покупку продуктов и иногда стоимость ксерокопирования печатных материалов (объявлений, листовок). Подумайте, каким образом вы можете воспользоваться помощью других организаций. Возможно, вам удастся получить помещение бесплатно (см. «Выбор места встречи группы»). Дружественное общественное объединение или ресурсный центр, вероятно, позволят вам бесплатно откопировать печатные материалы на своем оборудовании. Попробуйте получить продукты для встреч группы в виде пожертвования от имеющих в вашем регионе предприятий пищевой промышленности.

Для встреч Клуба «Позитив» были предоставлены бесплатные продукты Черкизовским мясоперерабатывающим комбинатом и Лианозовским молокозаводом.

Обращаясь за материальной помощью для группы, помните, что вам никто ничего не должен! Учитесь аргументировать свою просьбу и убеждать спонсоров в социальной значимости того, что вы делаете. Некоторые аргументы вы найдете в первой главе этой книги.

Иногда группы собирают деньги на текущие расходы с участников. Необходимо вместе установить размер взносов: лучше, если они будут одинаковыми для всех. Можно при определении взносов учитывать финансовые возможности каждого члена группы, но в разумных пределах: у того, кто платит значительно меньше других, может появиться чувство вины, а у того, кто платит больше, - чувство, что его/ее используют. Как уже упоминалось, все доходы и расходы группы должны быть известны участникам. Если потребности вашей группы в финансировании возросли (необходимость иметь постоянное помещение, оргтехнику, нанять секретаря и другие), вам следует узнать, какие методы привлечения средств используют другие неправительственные организации, и желательно пройти соответствующее обучение.

Правила группы.

Большинство групп считают полезным иметь список целей группы и правил, которых она должна придерживаться, включая вопросы о

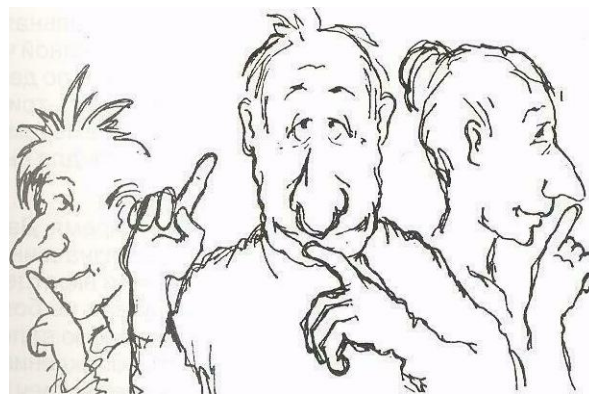
сборе средств и финансовой отчетности, о выборе комитета, о процедуре принятия решений, об этике поведения на встречах группы, о конфиденциальности. Это можно условно назвать «уставом» группы с тем отличием, что группа не обязана ни регистрировать такой документ, ни согласовывать его с кем-либо помимо своих членов (если группа существует как неформальное объединение).

Среди основных правил, которые подойдут для большинства групп, следующие:

- конфиденциальность;
- уважение своего и чужого времени;
- распределение обязанностей.

Конфиденциальность.

Доверие между членами группы - основа эффективности ее работы. Чтобы сформировалось это доверие, члены группы должны знать, что сказанное ими не будет разглашаться и обсуждаться кем-либо и где-либо помимо круга участников группы на встрече. Правило конфиденциальности обычно формулируется так:



На это правило необходимо обратить внимание всех членов группы и периодически возвращаться к нему впоследствии. Неплохо повесить этот лозунг на стенах помещения, где проходят встречи группы. Кроме того, поскольку разные люди понимают конфиденциальность по-разному, группа должна посвятить некоторое время принятию общих решений по следующим вопросам:

- Могут ли члены группы обсуждать между собой за пределами группы то, что произошло в группе, что они увидели или

услышали?

- Может ли материал заседаний группы обсуждаться с посторонними людьми, если не называются имена членов группы?
- Можно ли обсуждать происходящее в группе с родными и близкими?
- Может ли член группы попросить о более строгой конфиденциальности в конкретном случае, если это ей/ему необходимо?

Не жалейте времени и внимания на такое обсуждение. Необходимо выслушать мнение по этому вопросу каждого из членов группы. После обсуждения уровень конфиденциальности устанавливается так, чтобы он соответствовал пожеланиям самого консервативного в этом плане члена группы.

Только после того, как всех членов группы будет устраивать принятый уровень конфиденциальности, можно приступать к обсуждению других тем. Нарушителей конфиденциальности обычно просят покинуть группу. К вопросам конфиденциальности нелишне возвращаться снова и снова по мере развития группы, чтобы убедиться, что это условие соблюдается, и все члены группы согласны с установленными ранее правилами. Если потребности изменились, следует изменить и правила.

Уважение своего и чужого времени.

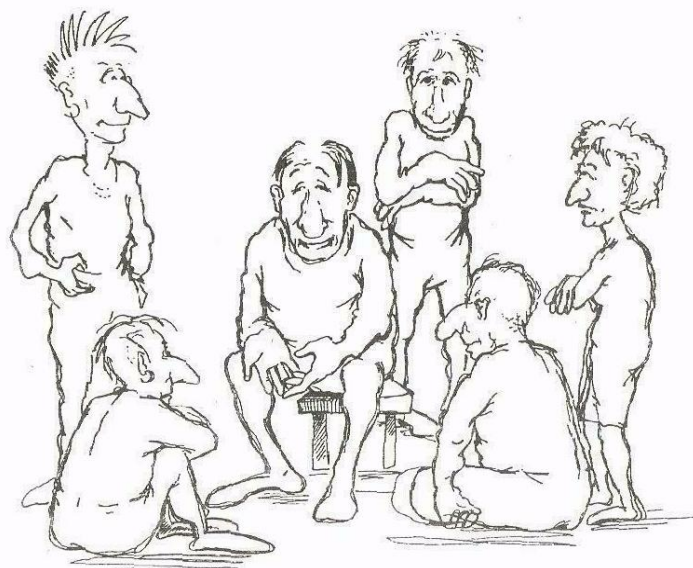
В зависимости от количества членов группы, оптимальная длительность встречи составляет от полутора до двух с половиной часов. Определить оптимальное время поможет простой расчет: по десять - пятнадцать минут на каждого члена группы, плюс двадцать-тридцать минут на другие вопросы, без учета перерывов. Со временем вы опытным путем определите, какое время нужно выделить для высказываний каждого участника.

Очень важно начинать и заканчивать группу вовремя. Даже если у людей вначале не получается прийти на группу в назначенное время, начинайте без них, приветствуя вновь пришедших и вкратце вводя их в курс дела. Заканчивайте также вовремя, допуская не более 10-15 минут дополнительного времени на обсуждение особо волнующей и важной темы. После этого предложите закончить обсуждение или продолжить его на следующей встрече. После двух-трех встреч большинство участников привыкнут к этому правилу и, вероятно, оценят его по достоинству.

Если каждому члену группы выделено на высказывание, например, 10 минут, этот предел нельзя превышать. Кто-то из группы, специально назначенный, должен следить за соблюдением регламента. Как быть, если человеку еще многое нужно сказать, и другим членам группы это интересно, или же они понимают, как важно человеку высказаться в данном случае, и не хотят прерывать? Один из путей выхода из такой ситуации: говорящий может попросить кого-то из группы отдать ей/ему свое время.

Распределение обязанностей.

Вам уже известно одно из основных условий взаимопомощи: ни одного участника группы нельзя заставлять в одиночку брать на себя какую-либо обязанность или ответственность. Ситуация, когда один человек тащит на себе большую часть работы, к сожалению, встречается довольно часто и приводит, с одной стороны, к физическому и моральному истощению такого человека, а с другой стороны, к пассивности, апатии и безответственности большинства группы. Решите вместе, какие поручения необходимо взять на себя членам группы (подготовка и уборка помещения, печатание объявлений, учет и хранение общественных денег, ведение встреч, покупка билетов для экскурсии) - и предложите выполнить эти поручения желающим. Лучше выполнять поручения вдвоем: есть возможность подменять друг друга в случае необходимости, меньше страх перед трудностями - и веселее. (См. «Как организовать вашу группу: Структурам»).



Как сделать, чтобы группа эффективно работала.

Нужен ли группе лидер?

Хотя группа основана на самоуправлении, вначале часто бывает необходимо, чтобы кто-то занялся ее построением и обучил членов группы необходимым для эффективной работы навыкам. Такой инициатор группы может быть одним из членов группы, т.е. иметь общую для всех проблему, либо человеком со стороны, владеющим техникой создания и ведения группы, - психологом, медработником, социальным работником, сотрудником или добровольцем общественной организации и т.п.

Одного или нескольких человек, обеспечивающих эффективную работу группы, правильнее называть не лидером (ведущим), а фасилитатором. Этот термин происходит от английского слова «facilitate» - «облегчать, способствовать» - и обозначает того, кто облегчает группе процесс общения и способствует созданию необходимой межличностной атмосферы для удовлетворения эмоциональных потребностей всех членов группы. Перед фасилитатором стоит нелегкая задача, поэтому лучше, если эту обязанность разделять между собой хотя бы два человека. Еще лучше, если роль фасилитатора будут по очереди, от встречи к встрече, выполнять все члены группы. Группа, в которой фасилитатором выступает всегда один и тот же человек, рискует прекратить свое существование, если этот человек по каким-либо причинам покинет группу.

С какими трудностями часто сталкиваются фасилитаторы групп взаимопомощи:

- замкнутость и инертность членов группы, нежелание или неготовность общаться;
- чрезмерная разговорчивость некоторых участников;
- доминирование в разговоре нескольких человек, объединенных общим интересом (который не обязательно разделяют другие члены группы);
- деструктивное поведение - грубость, бестактность, пассивная агрессивность, личные выпады;
- неспособность фасилитатора обсуждать с группой собственные проблемы (если фасилитатор не является специалистом со стороны).

Навыки, необходимые фасилитатору.

Роль фасилитатора состоит в том, чтобы:

- помочь членам группы почувствовать себя в безопасности, откровенно выразить свои чувства, рассказать о проблемах, поделиться опытом;

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.

Что нужно знать и уметь.

- создать атмосферу, в которой члены группы ощущают взаимную поддержку;
- помочь членам группы понять, что их объединяет, а также признать неизбежные различия и научиться преодолевать возникающие конфликты;
- не позволять группе удаляться от темы и нарушать правила;
- дать каждому возможность участвовать.

Фасилитатор не должен:

- анализировать, объяснять и истолковывать личные проблемы участника;
- давать советы, если об этом не просят (о советах см. также «Умение слушать»);
- оказывать давление на члена группы, чтобы заставить высказаться по какому-либо вопросу;
- позволять, чтобы кого-то из членов группы оскорбляли;
- высказывать свое мнение относительно методов лечения (кроме ссылок на имеющиеся научные данные и мнение конкретных специалистов, а также рассказов о собственном опыте);
- позволять нарушать правила группы, оставляя такие нарушения без внимания и соответствующих последствий;
- принимать ту или иную сторону в конфликте между членами группы.

Помимо этого, фасилитатор должен знать:

- в каких случаях необходимо вмешательство;
- как обращаться с «трудными» участниками;
- как может проходить встреча группы;
- методы формирования группы.

В каких случаях необходимо вмешательство.

Когда фасилитатор группы должен вмешаться в происходящее, а когда необходимо сдержаться и подождать, позволив группе самой сориентироваться в сложной ситуации? Нужно ли подсказать члену группы, осваивающему новое поручение, как его лучше выполнить, - или не вмешиваться, чтобы своими советами и критикой не загубить инициативу на корню? Решить эти сложные вопросы позволит один простой принцип: вмешиваться только в случае кризиса или опасности.

Кризисной может быть ситуация, когда попираются права и достоинство кого-то из членов группы или грубо нарушаются групповые правила, а участники группы не предпринимают необходимых действий. Например, если член группы, которому поручено следить за регламентом, позволяет превышать пределы выделенного времени, фасилитатору необходимо привлечь внимание к этому и добиться соблюдения регламента.

В спорах между участниками фасилитатор не должен принимать ни одну из сторон; однако если силы неравны (против одного члена груп-

пы настроены сразу несколько участников) и обстановка накалена, нужно вмешаться. Впоследствии эту ситуацию конфликта можно будет использовать как тему для обсуждения взаимоотношений в группе. (См. «Методы формирования группы»).

Как обращаться с «трудными» участниками.

Лучше всего группа работает, если все ее участники умеют как говорить, так и слушать, сопереживать другим, получать и оказывать поддержку. Если кто-то из группы настолько погружен в свои проблемы, что постоянно, раз от раза требует повышенного внимания и не способен воспринимать других, это будет тормозить работу группы, и от фасилитатора потребуются принять меры - чаще всего это означает, что такого члена группы нужно направить к соответствующему специалисту (врачу, психологу, психиатру, наркологу, социальному работнику), прежде чем он или она смогут полноценно участвовать во встречах группы.

От кого можно ожидать проблем.

Как правило, участие в группе проблематично для людей, которые проявляют следующие особенности поведения:

- галлюцинации, постоянный разговор с собой, неумение самостоятельно заботиться о себе, глубокая погруженность в свой внутренний мир, неспособность сосредоточиться на том, что происходит вокруг;
- постоянная подавленность, непрекращающиеся слезы, мысли и разговоры о самоубийстве;
- неспособность сдерживать свой гнев и раздражение, частые агрессивные выпады против других участников группы, физическая агрессия;
- употребление алкоголя и наркотиков, мешающее участвовать в работе группы;
- чрезмерная обидчивость и капризность, завышенные требования к поведению окружающих;
- неспособность регулярно участвовать в работе группы из-за чрезмерной загруженности или сложного образа жизни.

Имеет смысл объяснить таким людям, что в данный момент они вряд ли смогут получить пользу от группы, и предложить обратиться к соответствующему специалисту для решения своих проблем. У вас, вероятно, возникнет чувство вины от сознания, что вы не можете помочь этим людям, которые больше, чем кто-либо, нуждаются в помощи. Но не забывайте, что, с одной стороны, этим людям нужна в первую очередь профессиональная помощь, которую группа не в силах им оказать, а с другой, само существование вашей зарождающейся группы может быть поставлено под угрозу, и остальные участники таким образом лишатся необходимой им поддержки. Впоследствии, когда группа приобретет опыт преодоления трудных ситуаций, вы сможе-

те принимать в нее людей, требующих повышенного внимания, но для начала лучше не рисковать.

Само собой разумеется, если проблема, не позволявшая человеку участвовать в группе, будет успешно преодолена, он или она сможет к вам вернуться.

Как быть с нарушителями правил.

Даже при тщательном отборе не исключено, что некоторые участники группы будут нарушать правила и вести себя деструктивно. Как поступить в таком случае? Во-первых, дайте человеку возможность «быть хорошим». Начинайте первые три-четыре встречи с краткого обзора целей и правил группы. Объясните, что соблюдать все правила поначалу может быть нелегко, но со временем это войдет в привычку - или же правила можно будет общим решением изменить. Если стало очевидно, что один из участников нарушает правила группы не потому, что пока не освоился с ними, а намеренно, считая их для себя необязательными, пусть кто-то из группы спокойно и доброжелательно поговорит об этом с «нарушителем». Игнорирование правил группы демонстрирует неуважение ко всем членам группы и не должно оставаться без последствий. Если и после объяснения нарушитель не изменит свое поведение, нужно помочь ему или ей найти другой способ получения поддержки (см. также «От кого можно ожидать проблем»).

Как быть с людьми, монополизирующими разговор.

Нередко бывает так, что один-два участника замыкают на себе все внимание группы, постоянно рассказывая о своих проблемах и переживаниях. В некоторых случаях, когда человек находится в тяжелом кризисе, такая ситуация оправдана, и группа должна поддержать этого участника, подарив ему или ей свое внимание. Но если кризисная ситуация затянулась более, чем на две встречи, разумно будет вспомнить о регламенте (см. «Уважение своего и чужого времени»). Если участник не укладывается в выделенное время, пусть он или она просит других членов группы поделиться частью своего времени. Когда такие просьбы повторяются из раза в раз, группа теряет терпение и перестает выделять дополнительное время «монополисту».

Как быть с «тихонями».

В большинстве групп бывает один или несколько человек, которые почти никогда не высказываются. Это не значит, что человек не получает пользу от группы или не участвует в ее работе. Не стоит настойчиво понуждать таких людей раскрыться: достаточно, чтобы в начале и в конце группы каждым участником было сказано хотя бы несколько слов. Может наступить момент, когда молчаливый член группы внезапно начнет говорить о своих чувствах и проблемах. Если это не произойдет, другие участники рано или поздно попытаются вызвать такого человека на разговор.

Как может проходить встреча группы.

ПРИВЕТСТВИЕ, ОБЩИЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ:

новости, ресурсы, услуги, публикации, которые могут быть интересны членам группы. Если у группы постоянный состав - краткое упоминание об отсутствующих и причине отсутствия.

РАЗМИНКА:

2-3 минуты на человека (не больше). Можно предложить высказаться по вопросам, которые члены группы хотели бы обсудить, о своем настроении, о том, что происходило со времени предыдущей встречи и т.п. Подходящий момент для упражнений-ледоколов (см. Приложение. «Некоторые групповые игры и упражнения»).

ДИСКУССИЯ:

Темой дискуссии может быть какой-либо из вопросов, упомянутых во время разминки, предложенных на предыдущей встрече или запланированных заранее.

Во время дискуссии говорящий участник может попросить других:

1) только слушать; 2) слушать и поддержать; 3) слушать и поделиться своим опытом, дать совет.

Нужно напоминать говорящим, чтобы они высказывались от первого лица, избегали обобщений, опирались на собственный опыт. Избегать категорических советов типа «Тебе не следует..... Соблюдать регламент.

Если группа небольшая и времени достаточно, дискуссия может быть дополнена сообщением важной для участников информации, а также различными упражнениями в зависимости от потребностей участников группы (развитие доверия, обучение личностным навыкам, ролевые игры. Описание игр дано в Приложении. «Некоторые групповые игры и упражнения»).

ЗАВЕРШЕНИЕ:

Последние 15 минут можно посвятить оценке прошедшей встречи: что было успешным, что можно улучшить. Многие группы завершают встречу особым ритуалом (упражнение на релаксацию; образовать круг и взяться за руки и другие),

Методы формирования группы.

Процесс превращения нескольких собравшихся вместе людей в слаженно работающий коллектив проходит в несколько этапов и на каждом этапе требует соответствующих приемов. Фасилитатору необходимо осознавать, на какой стадии своего развития находится группа, чтобы правильно оценивать происходящие в ней процессы. Важно также, чтобы все члены группы могли анализировать ситуацию и находить конструктивные пути движения вперед. Следует также помнить, что с приходом в группу новых участников или с появлением новых

проблем группа может вернуться к более раннему этапу. Групповые упражнения и игры помогают развитию группы на каждом из этапов.

Становление: на этом этапе члены группы должны лучше узнать друг друга и начать обсуждать, чего они хотят достичь и каким образом это можно сделать. Используемые приемы: упражнения-«ледоколы» (помогающие «разбить лед», познакомиться и разговаривать), различные способы знакомства и развития доверия друг к другу, работа в малых группах, практические упражнения, такие как выработка правил группы, мозговой штурм, создание плакатов. В конце периода первичного становления в группе складывается ситуация, когда участники чувствуют свою принадлежность к коллективу и выше всего начинают ценить сплоченность и единодушие. Это радостное для многих состояние имеет свою отрицательную сторону: группа начинает нетерпимо относиться к неизбежной разнице в мнениях участников, игнорирует потенциальные источники конфликтов и «неудобные» вопросы. Необходимо осознавать хрупкость такого «слияния» группы, чтобы не разочароваться, когда ему на смену придет следующий этап.

Смятение: лучше узнав друг друга, все большее число членов группы начинают чувствовать себя уверенно, не боятся высказывать свое мнение, возражать друг другу и спорить. Это означает, что группа движется к своей цели - помочь самоутверждению каждого. Однако и на этом этапе существуют свои опасности - например, может возникнуть соперничество за положение и авторитет в группе или произойти раскол. В ситуации смятения группы большое значение приобретает возможность взять «тайм-аут» (см. «Приложение»), чтобы взглянуть на ситуацию со стороны и подумать над ней. Для лучшего взаимопонимания полезно обучение навыкам слушания и общения. В некоторых случаях для выяснения причин конфликтов и для их преодоления используется ролевая игра, а также упражнения на релаксацию и визуализацию.

Сплочение: взаимопонимание в группе поднимается на новую ступень: участники могут работать вместе, уважая мнение и личность каждого. «Повзрослевшая» группа, вероятно, захочет пересмотреть, переформулировать и расширить первоначально установленные цели, виды деятельности и правила поведения. На этом этапе особенно важна совместная деятельность с вовлечением всех участников.

Работа: группа работает в оптимальном режиме - все активны, дискуссии приводят к оптимальным решениям. Полезно проводить оценку работы группы, упражнения на обратную связь. Праздники, в том числе дни рождения, поддерживают энтузиазм и дают возможность поблагодарить участников за их вклад в работу группы.

Завершение: по ряду причин группа может в определенный момент закончить свое существование. Необходимо взглянуть на достигнутое, подвести итоги и поблагодарить всех участников, чтобы существование группы завершилось на позитивной ноте.

Умение слушать.

Одним из важнейших умений для всех участников группы взаимопомощи является умение слушать. Часто люди приходят в группу взаимопомощи и остаются в ней именно потому, что для них важно быть выслушанными. У врачей и других специалистов не всегда есть время выслушать обратившегося к ним человека; они даже не всегда осознают, как важно их пациенту выговориться. Кроме того, оказание психологической поддержки, как правило, не входит в сферу обязанностей врачей. Группа взаимопомощи, напротив, существует именно для того, чтобы ее участники могли поддержать друг друга, то есть в первую очередь выслушать.

Слушать - это не просто слышать то, что человек говорит. Это значит создать такую атмосферу, в которой человек чувствует, что его/ее действительно уважают и желают понять.

Для такого слушания нужно уделить время и сделать над собой усилие. Очень важно заранее решить для себя, что вы получаете от роли слушателя и до какой степени готовы ее выполнять. С другой стороны, подумайте, что вы сами можете и готовы дать человеку, которого слушаете.

Ситуации слушания.

Каждая ситуация, в которой вы слушаете другого человека, уникальна в своем роде, однако у таких ситуаций есть общие черты. Вы можете выступать в роли слушателя:

- по телефону;
- в группе;
- в разговоре один на один;
- в других, порой неожиданных, ситуациях.

Что нужно людям, когда они к вам обращаются?

Вы не можете знать заранее, чего ожидает или на что надеется ваш собеседник - будь то участник группы или человек, звонящий вам по телефону. Однако опыт показывает, что чаще всего люди:

- не удовлетворены тем, что врачи и другие специалисты не находят времени для того, чтобы внимательно выслушать клиента;
- нуждаются только в информации;
- хотят узнать о вашем опыте как человека, побывавшего в той ситуации, с которой сейчас пытаются справиться они;
- хотят, чтобы вы дали ответ на их вопрос;
- не говорят, чего хотят;
- ищут у вас подтверждения, что они действительно находятся в трудной ситуации и имеют право чувствовать себя несчастными;
- нуждаются в том, чтобы им позволили выразить свои чувства - страх, гнев, огорчение, отчаяние;

* хотя бы услышать, что они поступили правильно,

Трудности для слушателя.

Слушателю важно не забывать о себе. Помните, что у вас, как у живого человека, есть свои сильные и слабые стороны. Прежде чем вы будете вовлечены в разговор о проблемах и чувствах другого, проясните для себя и не упускайте из виду такие вопросы, как:

- **время** - сколько времени вы можете уделить разговору?
- **стресс** - испытываете ли вы стресс оттого, что не знаете всех ответов, беспокоитесь за другого человека, чувствуете свою ответственность?
- **невнимание** - слышит ли собеседник только себя - или иногда и вас тоже?
- **нетерпение, бестактность или грубость** собеседника.

Заранее знать о существовании таких трудностей и решить, как вы будете себя вести при их возникновении, - важная часть эффективного слушания.

Необходимо помнить, что все мы по-разному реагируем на происходящее вокруг нас. Из-за сходства жизненной ситуации (такое же заболевание, такая же проблема) вам может показаться, что вы отлично понимаете своего собеседника. Но не будьте слишком уверены, что все заранее знаете: это помешает вам услышать, что же человек на самом деле пытается вам сказать. Не судите о людях исходя только из собственного опыта. То, что может вам казаться лишь досадной мелочью, для собеседника, возможно, представляет серьезную проблему.

На тренинге для сотрудников телефона доверия ведущая, американка с 10-летним опытом работы в кризисных службах, рассказала о том, как важно во время разговора внимательно слушать собеседника, не полагаясь только на свои знания и опыт. «У моей собеседницы были проблемы с мужем. Я задала ей все нужные вопросы и дала рекомендации, как нас учили. Во все время разговора я слышала в трубке навязчивое постукивание и наконец спросила, что это такое. Женщина ответила: «Это револьвер. Я сейчас положу трубку и застрелюсь - у меня нет другого выхода». Я поняла, что упустила самое важное. С этой минуты разговор пошел совсем по-другому. Женщину удалось спасти».

Разговор по телефону.

У телефонного разговора есть одно специфическое свойство - он может быть полностью анонимным. Для многих людей единственный приемлемый путь попросить помощи - это позвонить кому-то, кто их не знает и не может увидеть. Только так человек способен почувствовать себя в безопасности и рассказать

о своих чувствах. Для слушателя телефонный разговор может быть особенно труден, потому что не видно лица и жестов говорящего, и о переживаемых чувствах можно судить лишь по тону голоса, рискуя совершить ошибку.

Как уже упоминалось, группы иногда публикуют контактные номера телефонов своих членов, чтобы помощь и консультацию могли получить те кто не участвует в работе группы. Кроме этого, участники многих групп имеют возможность звонить друг другу в кризисных ситуациях.

Трезво оценивайте свои возможности. Всегда будут моменты, когда по каким-то причинам вы не сможете быть слушателем. Лучше признаться в этом честно, даже рискуя огорчить или обидеть другого человека. Как смягчить ситуацию в таком случае?

- Предложите созвониться позднее. Самое важное - показать человеку, что вы не можете его/ее выслушать в данный момент, но будете рады поговорить в другое удобное время. Объясните, как важно для вас поговорить внимательно, не отвлекаясь.
- Честно скажите, что у вас нет ответа на заданный вопрос. Часто людям не так важно, какой будет ответ, но гораздо важнее, насколько он искренен. Вы можете пообещать, что постараетесь узнать ответ, или подсказать собеседнику, куда еще можно обратиться. Неплохо иметь под рукой заранее подготовленный список телефонов соответствующих служб.
- Не расстраивайтесь, если люди не перезванивают или если вы не знаете ответа на вопрос. Когда собеседник взволнован, расстроен или рассержен, не берите на себя ответственность за его/ее чувства: не вы являетесь их причиной и не во всех случаях вам удастся помочь или успокоить собеседника.
- Разговор затянулся? Совершенно нормально, если вы, извинившись, закончите его по своей инициативе. Если вы чувствуете, что собеседнику нужно еще поговорить, предложите перезвонить в другой раз, когда у вас будет больше времени.
- Во всех рекламных и информационных материалах уточняйте, какого рода помощь вы оказываете по телефону, например: «только информация» или «информация и консультирование». Если вы ожидаете звонков от людей с хроническими заболеваниями или их родственников, нелишне будет предупредить, что вы не даете медицинских консультаций.
- Будьте подготовлены к тому, что некоторые люди могут повести себя грубо или остаться недовольными разговором. Они могут внезапно бросить трубку. Возможно, звонящему нужна медицинская консультация, которую вы не можете дать, или он/она пытается возложить на вас принятие решения, которое человек должен принять сам. Не огорчайтесь и почаще вспоминайте тех, кто был вам благодарен за разговор - таких будет гораздо больше!

Как вести себя, если вы «дежурите» на домашнем телефоне?

- Услышав звонок, не бросайте сломя голову к телефону. Выключите плиту, водопроводный кран и позаботьтесь, чтобы ничто не мешало разговору.
- Проверьте, есть ли около телефона бумага и ручка.
- Сядьте удобно, мысленно соберитесь, сделайте глубокий вдох и выдох. Теперь вы готовы.
- Ваше единственное средство общения со звонящим - голос. Пусть ваш голос звучит тепло и сердечно, дружески и терпеливо. Обращайте внимание на свой тон и произносимые слова.
- Не берите на себя инициативу в разговоре - старайтесь большую часть времени отвечать собеседнику.
- Не спешите делиться собственным опытом. Лучшее применение ваших жизненных историй в такой ситуации - это воспользоваться ими как затравкой для разговора, чтобы собеседнику было легче раскрыться. Когда у вас просят совет, не учите, как нужно поступать, а расскажите, как вы поступили в аналогичном случае. При этом рассказы о своем опыте нужно строго ограничивать.
- Обращайте внимание не только на слова, но и на то, что не сказано, - паузы, отступления от темы разговора. Ваш собеседник, задающий вопрос, может на самом деле нуждаться не столько в ответе, сколько в вашем благожелательном внимании. За некоторыми вопросами может стоять чувство страха или вины, и именно о них стоит поговорить прежде, чем сообщать требуемую информацию. Со временем вы научитесь читать между строк и отвечать именно на то, что на самом деле волнует собеседника.
- Сосредоточьтесь на разговоре. Отложите на время все другие заботы - или прекратите разговор.
- Позвольте собеседнику выразить свои чувства, не принимая их на свой счет, даже если она или он будет разговаривать с вами рассерженным тоном или расплачется. Будьте к этому готовы сохранять спокойствие.
- Анонимность - едва ли не самое главное преимущество телефонного звонка. Уважайте ее, не задавайте лишних вопросов.
- Не просите, чтобы человек сам проанализировал свою ситуацию. Не спрашивайте «почему?» - спрашивайте «как, где, когда, что?» Вопрос «почему?» многими людьми воспринимается как упрек и заставляет их защищаться или оправдываться.
- Не говорите фразы типа «я знаю, что вы чувствуете». Можно в подходящий момент рассказать о том, что вы сами чувствовали в аналогичной ситуации, и как справлялись с трудностями.

Умение слушать в группе.

При всем разнообразии групп, их целей, структур и проблем, некоторые элементы групповой ситуации являются общими. В группах:

- строятся отношения между людьми;
- слушание - двухсторонний процесс: каждый по очереди является говорящим и слушающим;
- информация и поддержка идут изнутри группы;
- каждый участник специально выделил время для встречи и разговора, отвлекающие моменты практически исключены;
- рано или поздно в общении возникают трудности.

Как преодолевать трудности.

По своей природе группа обязана в первую очередь решить проблему слушания друг друга. Возможность быть выслушанным и выслушать другого человека - это фундамент всей многообразной поддержки, которую может дать группа своим участникам. Если группа не решит вопрос слушания, ее развитие затормозится. Но даже в устоявшихся группах бывает так, что люди уходят с встречи огорченные из-за того, что их не выслушали. Как это предотвратить?

- Внимание к каждому человеку в группе. Группа живет и растет за счет того вклада, который вносят в ее работу отдельные участники: у всех есть, что дать группе, и что взять от нее. Каждый должен осознавать свои собственные потребности и возможности и вместе с тем внимательно относиться к потребностям других. Иногда приходится настаивать на том, что у всех без исключения есть право высказаться.
- Новые члены группы первое время чувствуют себя чужими. Слушание - способ показать свой интерес к ним. Группа должна обращать особое внимание на то, чтобы новичкам была дана возможность говорить, чтобы они почувствовали, что их принимают и слушают. Даже если вы просто подойдете, поздороваетесь и представитесь, новому члену группы будет легче впоследствии обратиться к вам.
- Один или два из наиболее уважаемых членов группы могут взять на себя обязанность следить за тем, чтобы каждого, кто хочет высказаться, внимательно слушали. Одновременно с этим они должны следить за тем, чтобы никто не монополизировал разговор, и тактично прекращать такие попытки.
- Желание немедленно найти решение проблемы иногда мешает слушать. Некоторые члены группы считают, что если у кого-то есть проблема, они обязаны помочь ее решить. На самом деле это не всегда так. Гораздо важнее, чтобы чело века вначале выслушали. Кроме того, внимательные и восприимчивые слушатели скорее поймут, в чем на самом деле

корень проблемы, и не будут предлагать поверхностных или неуместных решений,

- Не увлекайтесь рассказами о своем опыте и в любом случае удостоверьтесь вначале, что он уместен в данной ситуации.
- Не бойтесь молчания. Пусть в разговоре будут паузы - они естественны, а порой и очень ценны.
- «У кого-нибудь были проблемы с...?»-такой вопрос очень часто можно услышать на встречах групп. Нередко такой вопрос дает начало дискуссии и приводит к ценным ответам. При этом не забудьте выслушать и человека, задавшего вопрос.
- То, как вы расставили стулья для группового занятия, имеет важное значение. Чтобы всем было удобно, каждый должен видеть любого другого члена группы, не меняя своего положения. Стулья по возможности должны быть одинаковой высоты. Оптимальное расположение стульев - в круг. Не забывайте, что некоторые члены группы могут плохо слышать. Говорить громко и внятно - признак такта и уважения к собеседнику; напротив, тихая, невнятная речь часто производит впечатление безразличия к слушателям. Слышать друг друга помогает зрение: лучше, если лица говорящих видны и хорошо освещены. Излишне напоминать, что когда один из участников говорит, остальные не должны переговариваться между собой. Если кто-то хочет высказаться, нужно молча привлечь к себе внимание ведущего (например, поднять руку).

Слушание в индивидуальной беседе.

Здесь применимо почти все то, что говорилось о слушании по телефону и в группе. Однако есть некоторые специфические особенности.

- В такой ситуации люди находятся лицом к лицу. В ней нет анонимности телефонного разговора, а также некоторого стеснения, характерного для группы. Слушатель может своим поведением расположить к себе говорящего и помочь высказаться. Важно, чтобы у вашего собеседника была уверенность, что разговор останется между вами.
- Как слушатель, вы можете выразить свой интерес, озабоченность или успокоить собеседника не только словами, но и выражением лица, прикосновением и принятой позой. Если вы сидите, слегка наклонившись в сторону собеседника, глядя ему/ей в глаза, не скрещивая ног или рук, это располагает к открытому и серьезному разговору. Напротив, если вы откинулись назад, положили ногу на ногу и сложили руки на груди, это создает впечатление отстраненности, закрытости и нежелания вести разговор.
- У вас есть возможность немедленно найти и предложить собеседнику имеющуюся у вас письменную информацию.

- Очень важно уделить человеку все ваше внимание. Избавьтесь от отвлекающих моментов или перенесите разговор на другое время.

Замечание о конфиденциальности.

Для того, кто доверился вам по телефону, в группе или личном разговоре, очень важно быть уверенным в конфиденциальности разговора,

- Разговаривая по телефону, не спрашивайте сразу же, как зовут человека. Если это необходимо (например, чтобы выслать по почте информацию), спросите фамилию и адрес собеседника ближе к концу разговора, когда вы уже располагаете его/ее доверием. Возможно, главной причиной, позволившей ей/ему довериться вам, было именно то, что вы их не знаете.
- Конфиденциальность имеет различные аспекты в группе, по телефону или в личном разговоре, но ее важность сохраняется в любой ситуации.
- В группе в самом начале встречи следует напомнить всем, что все произнесенное между членами группы конфиденциально. Кто-то из участников может не решиться высказаться перед всеми, но найдет себе собеседника для разговора один на один.
- По телефону у вашего собеседника есть полная свобода выбора того, что он/она собирается вам открыть, и хочет ли назвать себя. Тем не менее, не помешает подчеркнуть, что разговор останется между вами.
- После разговора по телефону или один на один вам может потребоваться консультация с третьим лицом - например, чтобы получить информацию или совет для вашего собеседника. В этом случае следует объяснить, что именно, в каких пределах и с какой целью вы хотели бы рассказать третьему лицу, и попросить разрешения на это.

Умение давать советы.

Когда вы слушаете собеседника по телефону, в личном разговоре или на встрече группы, у вас в определенный момент неизбежно возникнет потребность дать ему или ей совет. Иногда собеседник прямо или косвенно просит вас об этом. Советы - важная часть взаимопомощи, но с ними нужно соблюдать осторожность. Для того, чтобы ваш совет был эффективным, запомните четыре основных момента:

- готовность;
- осведомленность;
- успешный опыт;
- сопереживание.

Готовность.

Будьте внимательны; учитесь определять, готов ли собеседник, рассказывающий о своей проблеме, выслушать ваш совет. Возможно, ей или ему просто необходимо выразить свои чувства, «разгрузиться», воспользовавшись сочувственным вниманием слушателей. Если говорящий задает вопрос, «что мне делать?» - и после этого замолкает и слушает ответы, значит ей или ему действительно нужно услышать совет. Если на ваши советы собеседник отвечает «Да, но...», объясняя, почему это сделать невозможно, - значит ему или ей пока ничего советовать не стоит - продолжайте слушать и пытайтесь понять.

Осведомленность.

Прежде чем что-то советовать, вы должны выяснить, что именно ваш собеседник уже пытался делать для решения своей проблемы - и с какими результатами.

Успешный опыт.

Самые ценные советы основаны на собственном положительном опыте. Пытались ли вы сами делать то, что советуете собеседнику? Достигли ли вы успеха? Будьте честны.

Сопереживание.

Если ваш собеседник увидит, что вы понимаете не только слова, но и те чувства, которые за ними стоят, он или она скорее прислушается к вашему совету.

Подводя итоги.

- Каждая ситуация слушания уникальна, поэтому вам нужно каждый раз с каждым новым собеседником мобилизовать все свое внимание, интуицию и способность к сопереживанию.
- Слушание ценно само по себе. Люди получают пользу оттого, что их внимательно выслушали - если им вдобавок предложили вариант решения проблемы, это дополнительный, но не обязательный подарок.
- Важно дать человеку возможность выразить свои чувства, не перебивая утешительными «Ничего, все нормально» или «Я знаю, как вам тяжело».
- Слушатели должны заботиться о себе - осознание своих сильных и слабых сторон охраняет вас и помогает сосредоточиться на потребностях другого человека. Не доводите себя до нервного истощения - тактично заканчивайте разговор, когда он становится слишком тяжелым или утомительным для вас.
- Когда ваша цель - слушание, не берите на себя инициативу разговора, а лишь реагируйте на то, что говорит вам другой человек. Так вы лучше поймете его/ее истинные потребности и проблемы.
- Не спешите давать совет

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ.

Отношения со специалистами



Представьте себе реку: на одном берегу - специалисты: медработники, социальные работники, психологи. На другом - группы поддержки. Чтобы приблизиться друг к другу, им нужен мост. Этот мост они должны построить сами. Когда он будет построен, его можно будет использовать как путь общения, практических рекомендаций и помощи, поддержки, обратной связи. Чтобы заложить основу моста, зададим себе ряд

вопросов:

- Каковы потребности людей, объединенных проблемой?
- Какие сходные пути удовлетворения этих потребностей используют специалисты и группы поддержки?
- Каковы различия?

Потребности людей, которых обслуживают специалисты и группы взаимопомощи.

В первую очередь людям требуется, чтобы в них уважали личность: чтобы им дали возможность самим отвечать за себя и брать на себя хотя бы часть ответственности за свое состояние; иметь возможность поделиться своими чувствами и вопросами - при этом особенно ценно, если собеседник имеет знания о проблеме или личный опыт ее преодоления. Также людям нужны просвещение, информация и надежда.

Сходство и различия между группами взаимопомощи и специалистами.

И группы взаимопомощи и специалисты ориентированы на потребности людей, нуждающихся в помощи. И те и другие могут выслушивать, проконсультировать, успокоить, дать совет по практическим вопросам. И у тех, и у других есть опыт, на который они могут опираться. Вместе с тем, между задачами и возможностями специалистов, с одной стороны, и групп взаимопомощи, с другой, имеются существенные различия.

ГРУППЫ ВЗАИМОПОМОЩИ:

- стараются, чтобы люди узнали об их существовании и стремятся привлечь новых членов;
 - не зависят от графика и расписания, могут оказывать поддержку в любое время, постоянно занимаются одним и тем же кругом проблем;
 - уделяют основное внимание эмоциональному состоянию, психологической поддержке;
 - занимаются поддержкой в течение длительного срока, после того, как проблема уже сформулирована;
- ¹ определяют границы того, что они могут взять на себя, а что следует оставить в ведении других служб;

СПЕЦИАЛИСТЫ:

- ¹ часто ;уже перегружены и вынуждены принимать слишком много пациентов;
- имеют определенный график работы, могут перейти на другую работу;
- ¹ сосредоточены на практических вопросах;
- ставят диагноз;
- предполагается, что должны заниматься всеми аспектами проблемы;
- в белом халате; символизируют власть и дистанцию.

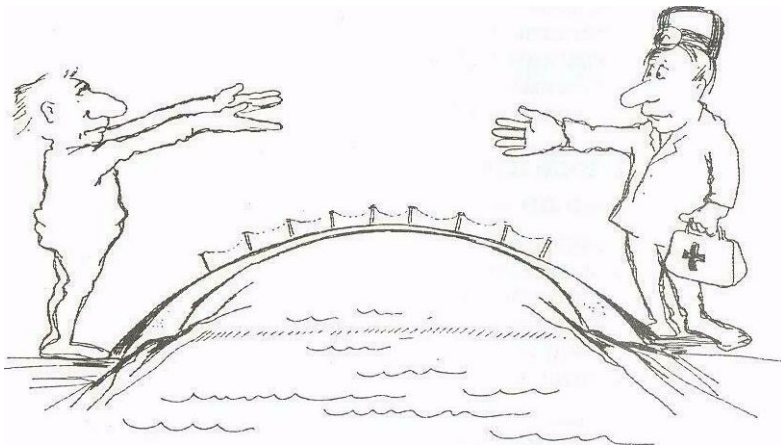
Советы специалистам, стремящимся к сотрудничеству с группами взаимопомощи:

- примите роль сочувствующего постороннего, т.е. не стремитесь быть официально принятыми в группу и занять там какую-либо должность;

- позволяйте людям отказываться от вашей помощи, не проявляя обиду;

- конкретно указывайте, чем вы можете помочь группе: слишком общие предложения «помощи» могут привести к тому, что группа не будет знать, с чем к вам можно обратиться;

- «укажите, к каким практическим ресурсам вы имеете доступ: это может быть, например, помещение для встреч, возможность печатать или размножать материалы, размещать объявления о группе и раздавать пациентам карточки с ее координатами;



- подумайте, можете ли вы предложить помощь в решении каких-либо из следующих задач: обучение, поддержка основных организаторов группы, преодоление сложных межличностных ситуаций, помощь группе в обсуждении дальнейших путей в переходные периоды;

- предложите выступить на встрече группы или порекомендуйте интересного выступающего;

- выступите в роли связующего звена между группой и вашими коллегами;

- примите участие в организации специальных мероприятий, таких как благотворительный вечер, день открытых дверей, встреча со специалистами;

- просто поддерживайте связь, узнавайте, как идут дела у группы, - одно это покажет что вам небезразлична ее судьба.

Если группа создана пациентами или их родственниками, медработникам отводится необыкновенно важная роль в распространении информации о группе среди ее потенциальных участников. Информировать пациентов о существовании группы можно прямо или косвенно.

Задайте себе следующие вопросы:

- Как информировать людей?
- Когда лучше всего это делать?
- Какой раздаточный материал у вас есть? (брошюры, листовки, карточки)
 - Потребуется ли через некоторое время дополнительная информация?
 - Как достичь разумного равновесия: добиться, чтобы все пациенты знали о группе, но не оказывать на них давление, давая каждому возможность решить для себя, быть в группе или нет?
 - Как обеспечить, чтобы группа удовлетворяла потребности известного вам конкретного пациента?

... и прислушайтесь к следующим советам:

- лучше рассказать о группе человеку, которому она не нужна, чем не рассказать тому, кому она может оказать неоценимую помощь;
 - раздавайте людям письменную информацию - она поможет подумать и принять решение и подскажет, когда и куда прийти;
 - непосредственную раздачу информации сопровождайте косвенной: плакаты и объявления на стенах, листовки на столиках в приемной;
 - если это допустимо правилами группы, сами представляйте группе нового участника.

Информация.

Группам также следует посвящать время, силы и средства распространению информации о себе. Простая, актуальная и неустаревшая информация очень поможет специалистам, стремящимся к сотрудничеству. Чаще всего информацию представляют в виде:

- листовок;
- карточек;
- плакатов. Разумеется, эту информацию следует

регулярно обновлять.

Имидж.

Специалистам легче работать с такими группами, у которых сформировался четкий имидж - для кого и как они проводят встречи, какие

цели перед собой ставят, какие услуги предоставляют. Все это нужно ясно сформулировать. Специалисту, который будет направлять к вам своих пациентов, необходимо составить себе конкретное представление о вашей работе - одной лишь озабоченности проблемой недостаточно.

Когда группа только зарождается, особенно полезно узнать мнение специалистов о том, какой она могла бы быть. Это не значит, что вы просите у них разрешение. Вы получаете помощь в определении приоритетов и вербуете себе потенциальных союзников. Разумеется, у вас может быть другое представление о будущей группе - решение в любом случае остается за вами.

- Если ваша группа уже существует, но вам хотелось бы что-то изменить в ее работе, также будет полезно услышать точку зрения специалистов.

Связь.

Если вы начали работать со специалистами, важно поддерживать непрерывную связь с ними. По опыту групп это чаще всего делается следующими способами:

- выступления на встречах специалистов;
- открытые или информационные встречи группы;
- информбюллетени;
- распространение информации через неправительственные организации и ресурсные центры;
- приглашение специалистов для выступления на группе.

Ограничения.

Группы должны помнить, что у большинства специалистов время ограничено, и они не могут посвятить вам все свое внимание не потому, что вы им безразличны, а из-за большой загруженности. С другой стороны, не отказывайтесь изначально от обращения к специалистам из опасения, что у них не найдется для вас времени.

Не рассчитывайте, что вы сможете эффективно сотрудничать со всеми специалистами в интересующей вас области. Находите людей, симпатизирующих вам, способных и готовых помочь - и не теряйте связь с этими людьми.

Основные моменты сотрудничества групп взаимопомощи со специалистами.

Как сами группы, так и сотрудничающие с ними специалисты должны уважать независимость группы взаимопомощи, но одновременно и ценность партнерства.

Развитие партнерств требует времени и сил, причем за эффективность партнерства несут ответственность обе стороны.

ЧАСТЬ ПЯТАЯ.

Юридические аспекты существования групп взаимопомощи.

Группе взаимопомощи неизбежно приходится решать вопросы юридического оформления своей деятельности. От такого решения будут зависеть отношения с организациями и органами власти, возможность распоряжаться имуществом, ответственность за действия группы и многое другое. Возможны четыре способа существования группы, два из которых связаны с созданием организации, а два - позволяют обойтись без такой формализованной процедуры. У каждого способа есть свои плюсы и минусы.

- Создание общественной организации и ее регистрация.
- Создание общественной организации без последующей регистрации.
- Осуществление деятельности без создания организации.
- Вхождение в состав некоммерческой организации.



Создание общественной организации и ее регистрация.

Самая очевидная и довольно распространенная возможность юридического оформления группы - создание общественной организации и регистрация ее в управлении юстиции. Такой вариант дает группе максимальную независимость и широкий спектр прав, но и накладывает много обязанностей.

Государственная регистрация позволит организации стать юридическим лицом, т.е. иметь в собственности обособленное имущество, приобретать и осуществлять имущественные и личные неимущественные права, нести обязанности, быть истцом и ответчиком в суде. Полномочие «иметь в собственности обособленное имущество» означает, что группа может владеть и распоряжаться деньгами или иными вещами, например компьютером, множительной техникой. Собственником имущества будет именно организация, а не отдельные ее члены. Полномочие «осуществлять имущественные права, нести обязанности» означает возможность заключать разного рода договоры, например договоры аренды или безвозмездного пользования нежилым помещением.

Жизненная важность таких полномочий особенно сильно проявляется во взаимодействии с другими организациями и органами власти. Предположим, группа нашла спонсора, который готов поддерживать ее работу. Договор о такой поддержке может заключить только зарегистрированная в государственных органах группа, поскольку именно в этом случае она обладает правомочием заключать договоры. То же самое относится к получению грантов или, например, учреждению средств массовой информации.

Если группа взаимопомощи станет юридическим лицом, у нее появятся формальные атрибуты:

- свидетельство о регистрации;
- печать;
- счет в банке.

Получая широкие права и возможности, юридическое лицо принимает на себя и бремя многочисленных обязанностей, которое может

быть слишком тяжелым для группы взаимопомощи. Сама процедура регистрации требует времени, сил и денег:

- затраченные силы - исчислению не поддаются;
- время - не менее 2 месяцев при самом удачном стечении обстоятельств;

• денежные затраты на регистрацию, изготовление печати, нотариальное удостоверение подписей на банковской карточке.

В такой организации обязательно должен быть избранный по формальным процедурам руководитель, кто-то должен выполнять функции бухгалтера.

Юридическое лицо обязано встать на учет:

- в органах статистики;
- в налоговой инспекции;
- в государственных внебюджетных социальных фондах.

Во все эти государственные органы надо будет сдавать отчетность, по крайней мере, один раз в квартал.

Создание общественной организации без регистрации.

Общественная организация может осуществлять свою уставную деятельность и без государственной регистрации. При этом она приобретает права, за исключением прав юридического лица, и несет обязанности, предусмотренные Федеральным законом «Об общественных объединениях».

Такая организация имеет право:

- свободно распространять информацию о своей деятельности;
- проводить собрания, митинги, демонстрации, пикетирование, шествия;
- выступать с инициативами по различным вопросам общественной жизни;
- вносить предложения в органы государственной власти;
- представлять и защищать свои права, законные интересы своих членов и участников, а также других граждан в органах государственной власти и органах местного самоуправления.

Однако никаких имущественных прав незарегистрированная организация иметь не будет

Независимо от того, будет организация проходить государственную регистрацию или не будет, процесс ее создания должен отвечать определенным требованиям. Начинается этот процесс с разработки проекта устава. После этого созывается учредительное собрание, на котором должны присутствовать не

менее трех человек. Собрание принимает решение, по крайней мере, по трем вопросам:

- о создании общественной организации;
- об утверждении устава;
- об избрании руководящих и контрольно-ревизионных органов.

Протокол учредительного собрания, подписанный председательствующим и секретарем, является документом, удостоверяющим создание организации.

Создание общественной организации без ее последующей регистрации в государственных органах - наименее удачный способ существования группы взаимопомощи. С одной стороны, он не дает возможности иметь в собственности имущество и заключать сделки, С другой стороны, сомнительна необходимость и реальная возможность воспользоваться правами общественного объединения. Можно быть уверенным, что группа взаимопомощи не будет устраивать шествия или пикетирование, маловероятно, что она обратится в какой-либо государственный орган за защитой прав своих членов. Но если такое все же случится, то, как показывает практика, отсутствие свидетельства о регистрации и печати может стать непреодолимым препятствием на пути решения проблемы. В жизни, в отличие от закона, организация, не прошедшая должным образом регистрацию, для должностных лиц как бы и не существуют.

Способы существования группы, связанные с созданием организации, плохо сочетаются с психологическими принципами работы группы. Все формальные процедуры (утверждение устава, ведение протокола, выборы руководящего органа), направленные, в общем-то, на благие цели - соблюдение равноправия и демократических принципов, могут оказаться излишне бюрократичными для группы, не соответствовать ее духу. Выбор совета (или правления) неизбежно приведет к тому, что в группе появится лидер, на которого и ляжет основная ответственность за ее работу. Поскольку в общественной организации обязательно фиксированное членство (что нужно опять-таки для соблюдения равноправия), невозможно сохранить анонимность для тех, кто этого хочет.

Осуществление деятельности без создания организации.

Существует возможность существования группы и без создания какой-либо организации. Для того чтобы собраться вместе и за чашкой чая обсудить интересующие всех проблемы, никаких формальных процедур не требуется. Группа взаимопомощи вполне может обойтись без них, но в таком случае она не будет существовать - именно как группа -ни для государства, ни для других организаций. У нее не будет имени, не будет имущества, она не сможет получать гранты или иные

виды пожертвований.

Что значит - не будет имени? Нельзя будет официально распространять информацию от лица группы. Из этого не следует, что информацию вообще нельзя распространять, просто она должна быть представлена от имени конкретных граждан.

Аналогично складывается положение с имуществом. Никто не может запретить нескольким людям устроить «складчину и на общие.

деньги приобрести для надобностей группы, например, чайную посуду. Вопрос заключается в том, чьей собственностью будет купленный сервиз; не группы, поскольку она не является юридическим лицом, а тех граждан, которые внесли деньги. Присоединившиеся к группе после такой покупки и не вносившие свою долю могут пользоваться этой посудой с дозволения собственников.

Конечно, когда речь идет о малоценных вещах, такие вопросы кажутся несущественными, но если группа решила купить компьютер или множительный аппарат, над ними следует задуматься. Когда группа взаимопомощи зарегистрирована как общественная организация, все имущественные взносы становятся собственностью этого юридического лица.

Персональный состав группы может в течение года полностью обновиться, но покинувшие ее участники не вправе унести с собой никакую часть имущества. Иное дело с вещью, купленной в складчину определенными людьми. Каждый из них имеет право на долю в имуществе и может потребовать вернуть ему эту долю. Ни одна группа не может быть застрахована от подобной проблемы, хотя, конечно, само ее возникновение и разрешение лежит скорее в области морали, чем права.

Поиск пожертвований придется вести также от имени не группы взаимопомощи, а конкретных людей. В случае успеха получать пожертвование будет также конкретный человек - либо на свой личный счет в банке, либо расписавшись за деньги в ведомости. Такие обстоятельства порождают три проблемы.

- Первая из них связана с доверием спонсора: юридическому лицу деньги или какие-то вещи дают легче, чем физическим лицам.

- Вторая касается отношений внутри группы: малейшее подозрение в адрес того ее участника, который получил деньги на свой личный счет, способно вызвать затяжной конфликт.

- Третья проблема порождена налоговым законодательством: участник группы, получивший на свое имя деньги, обязан уплатить с этих денег подоходный налог. Сам налог платить не придется, поскольку его вычтут у источника выплаты, но подать налоговую декларацию по истечении финансового года надо обязательно.

Зарубежные фонды, выделяющие гранты на поддержку групп взаимопомощи, тоже предпочитают иметь дело с юридическими лицами, но, возможно, среди них есть и такие, которые готовы в качестве получателя гранта видеть незарегистрированную группу. Однако такая группа, не имея свидетельства о регистрации, не может открыть счет в банке, поэтому грант, хотя и предназначенный для работы группы, формально будет индивидуальным.

Группе взаимопомощи, которая не ведет официальной бухгалтерии и не состоит на учете в налоговой инспекции, не следует игнорировать вопросы контроля над имуществом (если, конечно, таковое имеется). Каким бы приземленным и скучным это ни казалось, обязательно нужно разработать свою простую, но точную систему учета денежных средств и иного имущества и

строго ей придерживаться. Ничто не портит так отношений, как неясность и недосказанность в денежных вопросах.

Вхождение в состав некоммерческой организации.

Последний вариант существования группы взаимопомощи - работа под эгидой какой-либо некоммерческой организации. Группа может войти в организацию в качестве структурного подразделения (отдела) или программы. При этом вступать в члены организации участникам группы совсем не обязательно. Войдя в состав юридического лица, группа взаимопомощи получает возможность использовать имеющиеся у него правомочия юридического лица, хотя и теряет при этом некоторую долю независимости. Все сделки в этом случае будут совершаться от имени юридического лица; имущество, которым пользуется группа, будет принадлежать юридическому лицу.

Такое сотрудничество может быть особенно полезным в ситуации получения гранта для поддержки работы группы. С одной стороны, появляется формальный получатель гранта - некоммерческая организация, имеющая расчетный счет, печать, бухгалтерию, с другой - грант, как целевые средства, не может быть израсходован ни на что, кроме утвержденной грантодателем программы.

Договоренность о вхождении группы взаимопомощи в состав некоммерческой организации имеет смысл оформить письменно, например в виде положения о программе (отделе). Само по себе написание такого положения поможет заинтересованным лицам точнее и полнее осмыслить отношения, складывающиеся между группой взаимопомощи и берущей ее под свою эгиду организации. Такое положение будет напоминать о достигнутых договоренностях в случае спора и разногласий. Составлено оно может быть в произвольной форме, поскольку является внутренним документом организации и вряд ли будет когда-либо фигурировать в суде.

Подводя итоги.

- Выбор юридической формы существования группы зависит от масштабов ее деятельности и, в первую очередь, от планов финансового развития.

- Если группа предполагает вести относительно замкнутую, неприметную для посторонних жизнь, не заниматься поиском жертвований, не подавать заявки на гранты, не обращаться с предложениями к городским и федеральным властям, то ей следует избрать самый простой вариант - существовать как неформальная группа, без каких бы то ни было процедурных проблем.

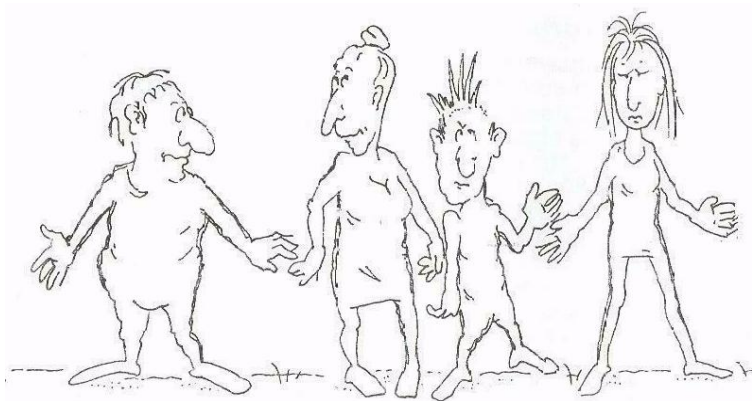
- Если группе тесно или неудобно в квартире одного из участников, она хочет иметь для своей работы нежилое помещение, подает заявку на грант или нашла понимание у спонсоров, то имеет смысл задуматься над поиском партнера для сотрудничества.

- Если же группа финансово крепко стоит на ногах, может позволить себе приобретение дорогого оборудования, ведет разнообразную деятельность, то у нее наверняка найдутся силы

и средства для полностью самостоятельного и признанного государством существования.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Некоторые групповые игры и упражнения.



«Ледоколы» и знакомства.

Эти упражнения используются для того, чтобы участники лучше узнали друг друга, запомнили имена и привыкли свободно общаться на нейтральные темы. Они необходимы на начальном этапе существования группы, а первое из упражнений может с некоторыми вариациями использоваться и впоследствии как ритуал начала встречи.

- **«Как дела?»**. Каждый участник представляется и говорит несколько слов о событиях, которые произошли в ее/его жизни со времени предыдущей встречи.

- **«История моего имени»**. Каждый участник рассказывает, почему ей/ему дали такое имя, какие чувства у них вызывает собственное имя. Следующий по кругу вкратце рассказывает историю имен двух предыдущих участников, а затем свою. Круг замыкается, и последний участник (который рассказывал свою историю первым) говорит то, что помнит об истории имени каждого. Остальные могут подсказывать.

- **«Знакомство»**. В парах в течение 5 минут представьтесь вашему партнеру - имя, интересы и увлечения, чего ждете от группы. Затем каждый представляет своего партнера всей группе.

- **«Мячик»**. Держа в руках мяч, назовите себя и передайте мяч соседу слева или справа. Тот в свою очередь называет себя и передает мяч следующему. Когда мяч пройдет по кругу, каждый по очереди бросает мяч другому участнику (не соседу), называя сначала себя, а потом адресата («От Саши - Маше!»). Продолжать до тех пор, пока не будут запомнены все имена. Для первых двух раундов можно надеть таблички с именами, а затем их снять.

Другие упражнения и игры.

Основная часть групповых встреч обычно бывает посвящена обсуждению проблем, чувств и переживаний членов группы и поиску ответов на волнующие их вопросы. Чтобы такое обсуждение было конструктивным и разнообразным, можно использовать следующие упражнения и игры.

Формулирование проблемы. Как правило, личные проблемы вначале ощущаются участниками группы как внутреннее напряжение, досада, обида и другие негативные переживания. Чтобы разобраться в проблеме, нужно:

- назвать или описать негативное чувство;
- » вспомнить и описать примеры конкретных ситуаций, когда такое чувство появлялось;
- « проанализировать перечисленные ситуации, найти общие черты и особенности;

..

- провести обобщение, переходя от конкретных примеров к сути проблемы;
- сформулировать проблему;
- предложить варианты решения (например, в виде мозгового штурма - см. ниже);
- опробовать варианты решения (например, в виде ролевых игр - см, ниже);
- предпринять действия;
- обсудить и оценить результаты.

Ролевая игра. Помогает в работе над проблемой, особенно если ее решение требует изменения привычных стереотипов поведения. Ролевую игру можно использовать для развития уверенности в себе, в качестве репетиции трудного разговора или чтобы отработать на практике желаемое поведение. Также можно предложить в ролевой игре смоделировать возникший в группе конфликт и пути его преодоления. Необходимо создать соответствующую обстановку и раздать каждому участнику игры карточки с описанием их роли, а также сообщить правила игры. Основное правило - участники после окончания выходят из игры, «возвращаясь» в реальную жизнь. Вначале многие боятся ролевых игр и чувствуют себя скованно, но в итоге большинству людей они нравятся. У ролевой игры может быть сценарий, либо игроки могут импровизировать. По окончании игры нужно прокомментировать, вначале предоставив слово тем, кто изображал персонажей: спросите, что они ощущали во время игры и что чувствуют сейчас, как они реагировали на других игроков, как относятся к своему (или другому) персонажу, что вызвало трудности, что стало понятным в результате игры. Затем свои комментарии могут высказать специально назначенные наблюдатели из числа остальных участников, ведущий и/или вся группа.

Игры на развитие навыков общения помогают осознать, как мы общаемся с помощью слов, интонации, жестов и других знаков; учат внимательно слушать. Как простой вариант такой игры можно предложить участникам прослушать заранее подготовленный и написанный монолог (им разрешается или не разрешается делать записи), а затем спросить, что они поняли из монолога, задав вопросы типа: Что вы узнали о персонаже монолога? Что больше всего волнует его/ее? Какие чувства выразил персонаж? После ответов и обсуждения полезно зачитать монолог снова и проанализировать его вместе. Игра «эхо» направлена на выработку навыков активного слушания. Участники разделяются на пары и по очереди исполняют роль говорящего и слушающего. Говорящий рассказывает о проблеме или ситуации (предварительно можно определить тему), а слушающий периодически задает вопросы для лучшего понимания. Вопрос должен повторять или перефразировать высказывание говорящего, выясняя то, что непонятно или не высказано, например:

Говорящий: «Мне легче ругать людей, чем хвалить их».

Слушающий: «Тебе труднее выразить положительные чувства, чем отрицательные?».

Г.: «Просто я не хочу, чтобы мне садились на шею».

С.: «Ты опасаясь, что если проявишь к кому-то симпатию, этот человек попытается тобой манипулировать?».

Г.: «Да, так все время бывает».

С.: «С тобой так случалось несколько раз?».

Совместная работа над проблемой или мероприятием способствует развитию сотрудничества, взаимного доверия, большей сплоченности группы. Одним из методов такой работы является **мозговой штурм**. Для чего и как он проводится?

Мозговой штурм позволяет генерировать большое число идей, а затем выбирать те из них, которые лучше всего решают поставленную проблему. Для мозгового штурма необходимо, чтобы участники чувствовали себя комфортно и не боялись сказать глупость. Вам понадобится школьная доска или большой лист бумаги, закрепленный на стене.

1. Сформулируйте проблему в виде вопроса, например «Как организовать досуг членов группы?» или «Где нам лучше проводить встречи?». Напишите этот вопрос вверху листа.

2. Установите лимит времени - обычно около 25 минут, в зависимости от количества участников.

3. Предложите всем участникам в любом порядке высказывать приходящие им на ум идеи - при этом кто-то один записывает их на листе. В это время **КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ ЛЮБАЯ КРИТИКА ИДЕЙ!** Неважно, если они кажутся неразумными или невозможными - их все нужно записывать. Смех не возбраняется, а напротив, поощряется, поскольку помогает расслабиться и не бояться. Страх сделать ошибку - главный враг творческого мышления. Идеи, которые вначале кажутся глупыми, могут привести к умным, а умные - к блестящим.

4. Когда время закончится, выберите пять идей, которые всем понравились больше других. Если среди них уже есть ответ на ваш вопрос - поздравляем! Если вы готовы продолжать процесс отбора и оценки, сделайте еще несколько шагов.

5. Напишите пять критериев, по которым вы будете оценивать идеи, например: «это должно быть недорого»; «это должно быть удобно расположено»; «это должно быть интересно»; «это должно быть безопасно» или другие.

6. Оцените каждую из отобранных вами идей по шкале от 0 до 5 по каждому из критериев, т.е. на сколько баллов предложенный путь решения проблемы недорог, безопасен, интересен, удобен. Затем сложите баллы, полученные каждой идеей. Теоретически идея, получившая максимальное число баллов, является лучшим решением проблемы, но на всякий случай запишите и сохраните остальные.

При подготовке книги были использованы следующие материалы:

Визуализация - создание зрительных представлений. Помогает расслабиться, лучше понять проблему, преодолеть в своем воображении трудную или пугающую ситуацию. Ведущий предлагает всем сесть поудобнее, закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, а затем создать мысленный образ ситуации. Тем, кому не удастся добиться ярких зрительных представлений, нужно просто вообразить ситуацию и связанные с нею ощущения. Ведущий подсказывает, что происходит с участниками в представляемой ситуации и как они себя ведут. После упражнения - обсуждение, чувства, выводы.

Рисование - помогает выразить чувства, осознать собственное представление о себе, изучить взаимоотношения с другими людьми. Для этого упражнения вовсе не обязательно быть художником: заранее договоритесь, что умение рисовать в расчет приниматься не будет. Запаситесь бумагой, карандашами, фломастерами. Предложите участникам тему, связанную с их жизненной ситуацией, например: «Нарисуйте свою проблему - с чем она у вас ассоциируется», «Нарисуйте себя среди людей», «Изобразите свои отношения с конкретным человеком». По окончании предложите самим участникам (желающим) рассказать о своих рисунках. Не беспокойтесь, если вы не умеете анализировать изображения - автор, скорее всего, сам поймет символическое значение своего рисунка. Не заставляйте никого объяснять и толковать рисунки - только по желанию.

Тайм-аут. Во время групповых дискуссий могут быть затронуты вопросы, болезненно воспринимаемые кем-то из членов группы. Любой участник должен иметь возможность попросить тайм-аут, если чувствует себя дискомфортно. Можно заранее договориться, что человек не обязан сразу же объяснять, что с ним/ней произошло, а дает понятный всем условный знак и на время выходит (это означает: «Мне неуютно из-за того, что сейчас происходит в группе, мне нужно успокоиться и разобраться в своих чувствах»). Когда человек, попросивший тайм-аут, будет готов обсуждать ситуацию, группа должна уделить этому свое внимание. Можно задать вопросы, помогающие человеку высказать свои мысли и чувства, например: если бы ты был пришельцем с другой планеты и смотрел на нас из своей летающей тарелки, как бы ты описал то, что здесь происходило? Также полезно заранее, в спокойной

обстановке обсудить, что делать, если кто-то в группе заплачет, - нужно ли взять человека за руку, выйти с ним/ней из комнаты, просто оставить в покое - это поможет избежать смятения в группе и оказать человеку, охваченному эмоциями, ту поддержку, которую она/он ждет.

- Self Help Groups: Getting Started, Keeping Going. Judy Wilson and Jan Myers.
 - Investing in the Heart of Change. The Case for Resourcing the Support and Development of Self Help Activities. Jenny Hyatt and Jude England.
 - Starting Off: Information and Ideas for New Self Help Groups. Материалы Self Help Nottingham.
 - Listeners: Guidelines for Helpful Listening. Материалы Self Help Nottingham.
-

- Promoting Partnership: Guidelines for self help groups and health professionals on how they might work and grow together. Материалы Self Help Nottingham.
- Training for Support Group Starters. California Self-Help Center, University of California, Los Angeles.
- Team Games for Trainers. Carolyn Nilson.
1 Материалы Клуба «Позитив».
- 1 Материалы семинаров «Российского фонда «ИМЕНА».

