



ОРГАНІЗАЦІЯ  
ОБ'ЄДНАНИХ НАЦІЙ  
УКРАЇНА



25 років



ПРЯМУЄМО  
РАЗОМ

# Групи самодопомоги: теорія і практика

посібник для менеджерів,  
організаторів і фасилітаторів ГСД



КИЇВ  
2021

## ЗМІСТ

Посібник для менеджерів, організаторів і фасилітаторів ГСД «Групи самопомоги: теорія і практика» пропонує читачам скористатися досвідом застосування методології самопомоги, зібраним під час реалізації проєкту «Групи самопомоги як каталізатор соціальних змін для згуртування громади», що виконувався Ресурсним центром ГУРТ у межах Програми ООН із відновлення та розбудови миру протягом серпня 2019 - березня 2020 рр.

У посібнику подані практичні рекомендації та приклади створення груп самопомоги для вирішення проблем окремих цільових груп, а також системного покращення життя громад, зокрема на підконтрольних уряду України територіях Донецької та Луганської областей.

Посібник розроблено Ресурсним центром ГУРТ у межах Програми ООН із відновлення та розбудови миру за фінансової підтримки Європейського Союзу.

Колектив авторів: Данилів Тетяна Ігорівна, Дибайло Василина Дмитрівна, Мартинова Юлія Ярославівна, Маслич Богдан Володимирович, Полякова Катерина Олександрівна, Старовойтенко Олександр Іванович.

Упорядниця: Полякова Катерина Олександрівна.

Думки, зауваження, висновки або рекомендації, викладені в цьому документі, належать авторам і не обов'язково відображають погляди ООН або Європейського Союзу.

Програму ООН із відновлення та розбудови миру реалізують чотири агентства ООН: Програма розвитку ООН (ПРООН), Структура ООН з питань гендерної рівності та розширення прав і можливостей жінок (ООН Жінки), Фонд ООН у галузі народонаселення (UNFPA) і Продовольча та сільськогосподарська організація ООН (ФАО).

Програму підтримують дванадцять міжнародних партнерів: Європейський Союз (ЄС), Європейський інвестиційний банк (ЄІБ), Посольство США в Україні, а також уряди Данії, Канади, Нідерландів, Німеччини, Норвегії, Польщі, Швейцарії, Швеції та Японії.

Резюме .....	4
Summary .....	6
Розділ 1. Методологія самопомоги.....	8
1.1. Самопомога та її засади .....	9
1.2. Історія виникнення самопомоги.....	14
Розділ 2. Принципи організації груп самопомоги.....	17
2.1. Парадигма ГСД.....	18
2.2. Залучення учасників .....	19
2.3. Розподіл ролей у ГСД .....	20
2.4. Етапи взаємодії з групою .....	21
Розділ 3. Особливості організації ГСД на Сході України .....	30
3.1. Результати впровадження проєкту .....	31
3.2. Найпоширеніші виклики та шляхи їх подолання .....	32
3.3. Практичні кейси впровадження самопомоги на Сході України .....	36
Розділ 4. Ефективні вправи для покращення взаємодії в ГСД.....	59
4.1. Криголами .....	60
4.2. Розминки .....	64
4.3. Командоутворення.....	67
4.4. Підбиття підсумків та рефлексія .....	69

## РЕЗЮМЕ

У результаті довготривалого збройного конфлікту на сході України представники вразливих груп населення потребують ще більшої підтримки для інтеграції в громади, аби отримати можливість реалізувати свій економічний, соціальний, політичний і культурний потенціал.

Оскільки процес інтеграції здебільшого відбувається на індивідуальному рівні, саме **просування та підтримка діяльності груп самопомоги (ГСД)**, особливо в громадах, розташованих уздовж «лінії зіткнення», сприяє розширенню можливостей їхніх членів, адвокації прав уразливих категорій населення і, як наслідок, **підвищує рівень соціальної згуртованості та громадської безпеки**.

Посібник для менеджерів, організаторів і фасилітаторів ГСД «Групи самопомоги: теорія і практика» пропонує читачам скористатися досвідом застосування методології самопомоги, зібраним під час реалізації проекту «Групи самопомоги як каталізатор соціальних змін для згуртування громади», що виконувався Ресурсним центром ГУРТ у межах Програми ООН із відновлення та розбудови миру протягом 2019-2020 рр.

«Створені в нашій громаді групи самопомоги забезпечують відчуття партнерства між залученими сторонами, а також безпечніше середовище, де можна мати справу зі складними проблемами, як, наприклад, булінг. Осередок самопомоги гарантує усвідомлення спільної відповідальності та змінює сприйняття громадою контексту, в якому вона живе», —

прокоментувала організаторка ГСД у м. Вугледар, членкиня громадської організації «Наше право на майбутнє»  
Світлана Рябчиць.

У посібнику автори розглядають самопомогу як різновид допомоги, яку **учасники ГСД самотійно, без участі професіоналів**, надають самим собі або іншим людям із такими ж проблемами за принципом «рівний — рівному». Суб'єктом самопомоги може бути не тільки окремих **індивід, а й група або громада**, тому розвиток рухів самопомоги суттєво збільшує суспільний потенціал.

У першому розділі автори наводять основні **принципи самопомоги, які сприяють її доцільному впровадженню**, зокрема: соціальна однорідність, самотійність і нові форми участі, реструктуризація допомоги, ресурси проти негараздів, відсутність комерціалізації, соціальна підтримка, рішення самопомоги, — та пояснюють кожен із них на прикладах.

Короткий екскурс в **історію самопомоги в Україні та світі** дозволяє об'ємніше зрозуміти цей напрям соціальної адаптації людини. Рухаючись від класичних груп самопомоги, як-от анонімні алкоголіки та наркомани, до розповсюдження методики серед низки інших соціальних категорій та опису успішних кейсів в українському суспільстві, посібник демонструє **можливий перехід від самопомоги до самоадвокації**.

Другий розділ зосереджується на **принципах організації груп самопомоги**, розкриваючи засади функціонування та переваги ГСД. Особливу увагу автори звертають на **етапи взаємодії з групою**: формування (підготовча фаза), «штормування» (фаза конфлікту), нормування

і взаємодія (фаза конструктивної роботи). Крім загального опису етапів, до кожного додається **план роботи**, а також розглядаються **можливі труднощі та шляхи їх подолання**.

У третьому розділі йдеться про **досвід застосування методології самопомоги**, зібраний під час реалізації проекту.

За результатами проекту в цільових громадах Донецької та Луганської областей працює **40 груп самопомоги**, учасники яких стають відкритішими, оптимістичніше сприймають майбутнє, вчать ділитися болем та радістю, надією та досвідом. Уже зараз вони цікавляться написанням грантових заявок і планують **створення громадських організацій**, які б займалися захистом прав та інтересів їхніх членів.

Посібник також дає **відповіді на найчастіші запитання**, які учасники озвучували в процесі реалізації проекту.

**Практичні кейси впровадження самопомоги на сході України** сформовані з 16 історій, написаних менеджерами, організаторами і фасилітаторами груп самопомоги, які заснували в своїх громадах **кластери із розвитку ГСД**.

Кейси містять **короткий опис кластерів**, а саме — назви ГСД, що туди увійшли, цільові аудиторії, періодичність зустрічей, середню кількість учасників, дату першого засідання та контакти організаторів. Кожна історія розповідає про те, як **самопомога з'явилася та розвивалася в обраних громадах** протягом проекту.

Менеджери, організатори і фасилітатори ГСД описали свій **досвід впровадження методології**, звертаючи увагу на передумови створення груп, шляхи залучення учасників, досягнення, якими вони найбільше пишаються, труднощі, які доводилося долати в процесі, та вплив самопомоги на посилення соціальної згуртованості громади. Екскомбатанти АТО/ООС та члени їх родин, люди поважного віку, жінки у складних життєвих обставинах, поліцейські, батьки дітей з інвалідністю, жінки, що зазнають домашнього та гендерно зумовленого насильства, внутрішньо переміщені особи, що мають психологічні проблеми — далеко неповний перелік тих груп у громаді, що завдяки участі у групах самопомоги отримують підтримку, а також роблять перші кроки задля досягнення позитивних змін.

Наостанок посібник пропонує **ефективні вправи для покращення взаємодії в ГСД**. Серед них різноманітні криголами, розминки, вправи на командоутворення та підбиття підсумків. Всі вправи пройшли випробування практикою у групах самопомоги.

## SUMMARY

Due to the long-lasting armed conflict in eastern Ukraine, vulnerable population groups need even greater support for community integration **to be able to fulfill their economic, social, political, and cultural potential.**

Since the integration process takes place primarily on the individual level, it is the promotion and support of self-help groups (SHGs), particularly in communities situated along the “contact line”, that contributes to enhancing the capacities of their members, advocating the rights of vulnerable groups, and, as a result, **strengthens social cohesion and community security.**

The handbook “Self-Help Groups: Theory and Practice” for SHG managers, organizers, and facilitators invites readers to learn from the experience of self-help methodology application gathered **during the implementation of the project “Self-Help Groups as a Catalyst for Social Change for Community Cohesion”** carried out by the GURT Resource Centre within the United Nations Recovery and Peacebuilding Programme in 2019-2020.

“Self-help groups created in our community ensure the feeling of partnership between the engaged parties, as well as a more secure environment to deal with such issues as bullying. The self-help centre guarantees awareness of shared responsibility and changes the community’s perception of the context it lives in.” –

commented Svitlana Ryabchyts, SHG organizer in Vuhledar, member of the civil society organization “Nashe pravo na maybutnye” (“Our right for the future”).

The authors of the handbook consider self-help as a type of help that **SHG participants provide independently, without professionals**, to themselves or to other people with similar problems based on the “peer-to-peer” principle. Not only an **individual but also a group or a community** can become a beneficiary of self-help; therefore, the development of self-help movements substantially enhances societal capacity.

In the first chapter, the authors consider the main **self-help principles contributing to self-help’s relevant adoption**, in particular social homogeneity, autonomy and new participation forms, restructuring aid, resources against hardships, non-commercialism, social support, and self-help decision, explaining each of them with examples.

A brief insight into the **self-help history in Ukraine and in the world** allows for a deeper understanding of this area of human social adaptation. Moving from classical self-help groups, such as anonymous alcoholics and drug addicts, to the methodology’s dissemination among several other social categories and describing successful cases in Ukrainian society, the handbook demonstrates a possible **transition from self-help to self-advocacy.**

The second chapter focuses on the **principles of self-help groups organization**, covering SHG operating principles and advantages. Special attention is paid to the **stages of group interaction**: formation (preparatory phase), “storming” (conflict phase), normalization and interaction (constructive work phase). Apart from the general description of the phases, each one involves a **work plan**. In addition, **possible challenges and ways to overcome them are considered.**

Chapter 3 is dedicated to the **experience of applying self-help methodology** gathered during the implementation of the project.

As a result of the project, **40 self-help groups** operate in the target communities of Donetsk and Luhansk Oblasts. Their members become opener, view the future with greater optimism, learn to share their pains and joys, hope and experience. Currently, they become interested in writing grant applications and plan to **create civic organizations** that would defend the rights and interests of their members.

Furthermore, the handbook gives **answers to the most frequent questions** asked by the participants throughout the project’s implementation.

**Practical cases on self-help implementation in eastern Ukraine** are formed based on 16 stories, written by SHG managers, organizers, and facilitators, who established **SHG development clusters** in their communities.

Cases include **short cluster descriptions**, in particular SHGs’ names, target audiences, frequency of meetings, the average number of members, date of the first meeting, and organizers’ contacts. Each story tells how **self-help emerged and developed in the selected communities** during the project.

SHG managers, organizers, and facilitators described their **experience in methodology implementation**, noting the prerequisites for group creation, ways of engaging participants, achievements they are most proud of, problems they dealt with, and the role of self-help in strengthening social cohesion of the community. ATO/JFO ex-combatants and members of their families, elderly people, women in difficult circumstances, police officers, parents of children with disabilities, women facing domestic and gender-based violence, internally displaced people with psychological problems – this is not an exhaustive list of community groups receiving support due to participation in self-help groups and making the first steps towards positive changes.

Finally, the handbook suggests **effective exercises to improve SDG interaction**, including different “ice-breakers”, warm-ups, team-building tools, and summarizing activities. All of them have been practically tested in self-help groups.

## РОЗДІЛ 1

# МЕТОДОЛОГІЯ САМОДОПОМОГИ



### 1.1. Самодопомога та її засади

Самодопомога як явище з'явилася в житті людини з моменту зародження цивілізації. Це підтверджують етнологи, історики й археологи, які знаходять матеріальні підтвердження того, що ще первісні люди допомагали вижити слабшим членам свого племені.

Зараз поняття самодопомоги набуло поширення в соціальній роботі та практиці соціальних служб, лікуванні залежностей і діяльності організацій громадянського суспільства як спосіб суспільної фасилітації та впровадження суспільно важливих змін.

**Основне завдання** групи самодопомоги — навчитися моделювати своє життя для комфортного існування, як свого, так і оточення.

Самодопомогу як метод можна розглядати у **двох значеннях**:

- допомога, яку самостійно, без участі професіоналів, надають самим собі або іншим людям із такими ж проблемами;
- діяльність, яка замінює або доповнює роботу органів влади та створених владою інституцій, що мають задовольняти суспільні потреби; така самодопомога спрямована на спільне благо.

Перше з цих значень вживається у галузі соціальної роботи і стосується переважно людської поведінки, яка передбачає:

- обмін інформацією про те, як можна давати собі раду з певними негараздами;
- створення в учасників відчуття, що вони не самотні зі своїми проблемами і можуть розраховувати на підтримку;
- взаємну фінансову підтримку, якщо є така необхідність (таке можливо у виняткових випадках).

Самодопомога у цьому значенні відрізняється від інших форм допомоги досвідом співпереживання проблем усіма учасниками процесу. Основну роль тут відіграють люди, які краще дають собі раду з труднощами, завдяки чому можуть допомогти іншим своїм прикладом і досвідом.

Соціальні працівники та професійні психотерапевти намагаються активізувати процес самодопомоги серед людей, яким допомагають.

#### Різниця між традиційною допомогою та самодопомогою

##### Традиційна допомога

- Надається третіми особами.
- Особа, яка потребує допомоги, може не прагнути змінитися.

##### Самодопомога

- Започаткована самими учасниками для обміну досвідом і підтримки самих себе й одне одного.
- Сильна мотивація людини самостійно змінити ситуацію.

**3** Людина, яка допомагає іншій, може не мати такої ж проблеми та досвіду її вирішення.

**4** Співпереживання з боку особи, яка допомагає, може бути відсутнім.

**5** Односторонній процес — лише прийняття допомоги від інших.

**3** Люди, які допомагають одне одному, мають подібні проблеми.

**4** Співпереживання проблемам і труднощам одне одного всіх учасників групи самопомоги.

**5** Двосторонній процес — прийняття допомоги від інших учасників групи та надання її у відповідь.

Друге визначення самопомоги стосується будь-якої діяльності людей, що **замінює або доповнює діяльність органів влади** та створених владою інституцій, які мають задовольняти суспільні потреби.

Американські популяризатори й організатори руху самопомоги Френк Різман і Девід Керролл у книзі «Нове визначення самопомоги. Політика та практика» звертають увагу, що суб'єктом самопомоги може бути не **тільки окремий індивід, а й група або громада**<sup>1</sup>. Такий суб'єкт використовує для самопомоги свої засоби та ресурси.

Автори зазначають, що **розвиток рухів самопомоги суттєво збільшує суспільний потенціал** вирішення проблем і труднощів, адже:

- зменшується кількість людей, які користуються допомогою, і зростає кількість людей, які допомагають;
- люди, які отримують допомогу, розуміють, що теж мають можливість допомогти іншим, тому уникають деградації, яка може спіткати тих, хто лише користується допомогою;
- завдяки тому, що багато людей допомагають іншим, у суспільстві розвивається культура допомоги.

Потенціал самопомоги полягає у **намаганні окремого індивіда або групи впливати на свою долю**, що є так званою дією знизу вгору:

- самопомога — це протилежність бюрократичній діяльності інституцій, покликаних служити громадянам, їхній безособовості та надмірній формальності процедур;
- допомагаючи собі, люди приборкують почуття безпорадності перед проблемами — йдеться про подолання хвороб, психічних або соціальних негараздів;
- самопомога вчить сприймати самих себе і впливати на середовище навколо, змінюючи його;
- самопомога — важливе продовження світового руху заради демократії; філософія самопомоги виводить значення участі особистості за межі лише прийняття рішень.

<sup>1</sup>Riessman F., Carroll D. Redefining Self-Help: Policy and Practice. – March 22, 1995. – 236 p.

**Рухи самопомоги збагачують потенціал демократичних суспільств** у розвитку та подоланні труднощів як окремими громадянами, так і громадами.

Однак, щоб ці рухи були ефективними й могли досягти своїх завдань, окрім ініціативи знизу, необхідні також політична та юридична бази. Тож фундаментом для організації процесу ефективної самопомоги в демократичному суспільстві є **повага до основ допомоги**. Розвиваючи зародки громадянського суспільства в громадських і волонтерських рухах, неурядових організаціях, фондах, необхідно про це пам'ятати.

Пропонуємо виокремити **декілька принципів самопомоги, які сприяють її доцільному впровадженню в громадах**:

**1 Соціальна однорідність.** Учасники розуміють одне одного завдяки тому, що перебувають у подібних соціальних обставинах і зіштовхуються з подібними проблемами. Цей принцип самопомоги найкраще ілюструє підхід «рівний — рівному», який дозволяє учасникам груп самопомоги (ГСД) розбудовувати атмосферу довіри та взаєморозуміння. Також соціальну однорідність підкреслює правило, за яким учасники ГСД звертаються одне до одного на «ти», не зважаючи на вік, посади чи регалії за межами групи.

**2 Самостійність і нові форми участі.** Самостійність означає, що діяльність ГСД визначається внутрішньо «одиницею» самопомоги — конкретними учасниками, усією групою або громадою. Наприклад, кожен учасник/учасниця самостійно обирає, чи бажає він/вона висловлюватися саме в цей момент і саме на цю тему; група погоджує теми наступних зустрічей, їх час і періодичність; громада, де працює самопомога, пропонує цільові аудиторії для заснування нових груп.

**3 Реструктуризація допомоги.** Найкращий спосіб отримання допомоги — це надання допомоги. Учасників ГСД об'єднує бажання взаємно надавати й отримувати підтримку, щоб подолати власні проблеми.

*«Спершу я не могла зрозуміти, що треба казати і навіщо. Я сиділа і думала: треба тихенько піти, щоб ніхто не помітив. Але одного разу тема мене настільки захопила, що я й не помітила, як сама почала говорити. Спочатку злякалася тиші та уваги колег, а потім покращився настрій, з'явилася впевненість у собі, більше не турбують думки, що хтось мене оцінює. Адже ми збираємося задля допомоги, в першу хергу, самим собі і одночасно допомагаємо один одному. Мені подобається зустрічатися в такому форматі», —*

*зауважила учасниця ГСД у м. Лисичанськ, вихователька дитячого садочку Оксана Саприкіна.*

**4 Ресурси проти негараздів.** Підхід до самопомоги будується на внутрішніх ресурсах особистості, групи або громади, які можуть використовуватися для вирішення персональних і навіть загальнонаціональних проблем. Участь у ГСД дає можливість позбутися негараздів і змінити життя на краще шляхом промовляння проблем і позитивної зміни думок та переконань, допомогти собі, перебуваючи серед людей, які мають аналогічні проблеми, і врешті досягнути сталого розвитку. Завдяки цьому учасники/учасниці груп самопомоги починають не лише керувати власним життям, а й сприяти змінам у громаді.

<sup>2</sup>Riessman F. Ten Self-Help Principles. – Social Policy. – Access: <https://www.socialpolicy.org/online-only-features/916-ten-self-help-principles.html>

**5 Відсутність комерціалізації.** Послуги, надані в межах самопомоги, безплатні та обопільні. На відміну від комерційних продуктів, самопомога — не товар. Важливо розуміти, що ГСД створюють не для отримання доходу окремих персоналій, а для зміни особистих обставин та умов життя.

**6 Соціальна підтримка.** Самопомога — одна з багатьох форм соціальної підтримки, що дає можливість людям протистояти кризі та дозволяє особистості інтерпретувати ситуацію по-іншому, долаючи стрес.

*«Найбільше досягнення наших груп самопомоги — те, що жінки, які є постійними учасницями, протягом тривалого проміжку часу не вживають алкоголь, доглядають за дітьми, самотійно шукають вихід зі складної життєвої ситуації. Ми досягли головної мети — вивели учасниць на відверту розмову, підняли їхню самооцінку та покращили психологічний стан», —*

*поділилася організаторка ГСД у смт Мангуш,  
директорка Мангушського районного центру соціальних служб  
для сім'ї, дітей та молоді Альона Чіпчева.*

**7 Рішення самопомоги.** Основою самопомоги є унікальний спосіб надання та отримання допомоги. В основі всіх практик самопомоги лежать такі поняття:

а) допомогу надають люди з однаковими проблемами або станами за принципом «рівний — рівному»;

б) допомогу надають не фахівці — хоча психологи, соціальні працівники часто є менеджерами, організаторами і фасилітаторами ГСД, у колі самопомоги вони мають відійти від свого професійного амплу;

в) допомога базується на власному досвіді — учасники групи мають говорити від **свого** імені та ділитися **своїми** почуттями, використовуючи займенник «я»;

г) акт звернення за допомогою не є стигматизованим — учасники груп самопомоги не оцінюють, не засуджують, не критикують одне одного.

### Правило допомоги

«Правило допомоги» ще називають «правилом субсидіарності» (від англ. subsidiarity), згідно з яким механізм управління суспільством має будуватися «знизу вгору». «Правило допомоги» поєднує такі обов'язкові умови для його застосування:

повноваження приймати рішення повинні належати відповідальним за наслідки цих рішень, що, зі свого боку, спонукає до розважливого застосування цих повноважень;

прийняття рішень має відбуватися якнайближче до місця їх втілення — це збільшує шанси, що при прийнятті цих рішень будуть враховуватися місцеві умови.

Таке розуміння ідеї допомоги близьке до теорії ефективного управління, сформульованої сучасною наукою, яка рекомендує **мобільність повноважень** та участь у прийнятті рішень майбутніх виконавців, а також осіб, яких ці рішення стосуються.

Учасники груп самопомоги стають співавторами рішень, завдяки чому отримують своєрідне заохочення долучитися до підтримки та виконання цих рішень.

Однак вплив ідеї допомоги на суспільне життя не обмежується сферою управління. Правило допомоги спирається на те, що основною цінністю є **автономність та самотійність людини**. В авторитарній системі правління місця для таких цінностей немає.

Сучасне політичне та юридичне значення правила допомоги походить із концепції, проголошеної папою Пієм XI у 1931 році в енцикліці *Quadragesimo Anno*, яка протиставлялася експансії тоталітарних ідей, що охоплювали тодішню Європу.

Пій XI писав: «...Сьогодні, внаслідок зміни обставин, лише могутні організації можуть упоратися із завданнями, які колись вирішували малі організації. Та, незважаючи на це, непорушним і незмінним залишається основний закон соціальної філософії: що людська одиниця може зробити **на користь суспільства власними силами та з власної ініціативи**, того її не можна позбавляти; несправедливістю, суспільною втратою та порушенням ладу є також позбавлення менших громад завдань, які вони можуть виконати, та передоручення цих завдань громадам могутнішим. Кожна суспільна дія за своєю метою і природою є допоміжною: вона повинна допомагати членам суспільного організму, а не знищувати їх або поглинати»<sup>3</sup>.

Правило допомоги, яке походить із зазначеної вище концепції, Європейська Комісія прийняла за системну основу інтеграції ще у сімдесятих роках ХХ ст. Проте з часом його звели до тези про управління вищого рівня нижчим, а зрештою — **до правила прийняття рішень на низовому рівні**.

Є міркування, що внаслідок цих змін католицька ідея допомоги перетворилася на ліберальну, що держава повинна бути слабкою й діяти лише за бажанням суверенного електорату. Протистояння католицького та ліберального розуміння допомоги заважає введенню її у практику суспільного життя.

Однак зустрічаються й менш категоричні думки, згідно з якими визнання правила допомоги державами Європейського Союзу є лише наслідком **вираження пошани до прав людини й демократії**, а його відповідне застосування може бути гарантією дійсної позиції громадян як суб'єктів.

Переконливо виглядає одна з найновіших інтерпретацій поняття «правило допомоги», згідно з якою це правило має узгоджуватися з конкретними умовами суспільного життя, а розподіл компетенції між людиною та малою громадою, так само як і між меншою та більшою громадами, повинен відповідати конкретній суспільній ситуації.

Необхідною умовою втілення правила допомоги є активність громадян. Брак цієї активності може бути однаковим як у суспільствах, які прожили в тоталітарних системах і не навчилися брати активну участь у суспільному житті, так і в тих, що живуть у державах із високим рівнем соціального захисту й звикли до розбудованих систем соціальної допомоги.

Застосування «правила допомоги» на практиці можливе і завдяки втіленню методології самопомоги, адже вона не лише підсилює голос найуразливіших категорій населення, а й надає їм **більше можливостей для представлення власних інтересів**.

<sup>3</sup> Quadragesimo anno. Encyclical of Pope Pius XI. – The holy see. Official website of Vatican. – Access: [http://www.vatican.va/content/pius-xi/en/encyclicals/documents/hf\\_p-xi\\_enc\\_19310515\\_quadragesimo-anno.html](http://www.vatican.va/content/pius-xi/en/encyclicals/documents/hf_p-xi_enc_19310515_quadragesimo-anno.html)

Трансформаційні процеси, що відбуваються на трьох рівнях — **індивідуальному, груповому та на рівні громади**, — сприяють посиленню соціальної згуртованості та зміцненню громадської безпеки.

*«Створені в нашій громаді групи самопомоги забезпечують відчуття партнерства між залученими сторонами, а також безпечніше середовище, де можна мати справу зі складними проблемами, як, наприклад, булінг. Осередок самопомоги забезпечує усвідомлення поділеної відповідальності та змінює сприйняття громадою контексту, в якому вона живе», —*

*прокоментувала організаторка ГСД у м. Вугледар, членкиня громадської організації «Наше право на майбутнє» Світлана Рябчиць.*

## 1.2. Історія виникнення самопомоги

Самопоміг як окремий напрям соціальної адаптації людини виникла у Сполучених Штатах Америки. У 1935 році два алкозалежні — хірург Боб С. та біржовий маклер Білл В. — **започаткували рух самопомоги** для людей, що страждають на алкоголізм.

У 1939 році вони опублікували книгу про методи взаємодопомоги у лікуванні алкоголізму під назвою **«Анонімні алкоголіки» (АА)**, що дало назву всьому руху.

Організаційні принципи АА складаються із **«Дванадцяти традицій»**, опублікованих у 1946 році. Серед них особливо актуальними для сучасних ГСД, які працюють із різними категоріями населення, є **анонімність** як духовна основа традицій самопомоги, **самостійність групи** та **відсутність жорсткої системи управління**.

Анонімні наркомани (АН) — друга найвідоміша група самопомоги, яка існує для боротьби із залежностями. Перша зустріч АН відбулася в Лексінгтоні, штат Кентуккі, у 1947 році. Хоча функціональне програмування АА та АН засноване на подібних принципах, між двома групами є певні відмінності.

Наприклад, члени АН вживають незаконні речовини на відміну від більшості членів АА, яких донедавна можна було описати як типових алкоголіків. Крім того, замість використання терміну «алкоголізм», члени АН **називають свою проблему «залежністю»** і включають до неї зловживання всім спектром психотропних препаратів.

Успіх цього методу вплинув на його поширення спершу в Канаді, а згодом і в інших частинах світу. Тепер **самопоміг працює в понад 160 країнах**, де її застосовують як методику для людей із іншими залежностями та негараздами — як особистісними, так і міжособистісними.

Національний інститут психічного здоров'я США (NIMH) розглядає використання груп самопомоги як частину зусиль для глибшого розуміння функцій системи психічного здоров'я.

Із часом самопоміг почала зміцнюватися і набувати нових рис. Від боротьби винятково із залежностями вона розповсюдилася на низку інших **соціальних проблем і явищ**. Причому учасники груп самопомоги не обов'язково мають представляти вразливу категорію населення в класичному розумінні цього слова.

Наприклад, самопоміг успішно допомагає **боротися із професійним вигоранням працівників соціальної сфери, вчителів, поліцейських, пожежників** тощо.

*«Емоційне виснаження — постійний супутник поліцейського. Щодня спостерігаючи жорстокість, агресію та страждання, ти просто не можеш уникнути травматичного досвіду. У психології це називається вікарна травма — така ціна небайдужості. З метою боротьби із цим явищем я ініціювала ГСД «Коло поліцейських», —*

*навела приклад організаторка ГСД у м. Слов'янськ, психологиня Оксана Пільстрем.*

Наступним важливим кроком до розбудови системи самопомоги став вихід учасників ГСД на новий рівень — **рівень самоадвокації**. Якщо самопоміг насамперед орієнтована всередину особистості та передбачає можливість самостійної зміни середовища, то самоадвокація **вимагає спрямованості назовні у вигляді боротьби за права та проти дискримінації**. Найчастіше йдеться про захист прав тієї соціальної групи, до якої належить учасник/учасниця ГСД.

Перехід від самопомоги до самоадвокації часто свідчить про те, що для конкретних учасників **формат ГСД вичерпав себе** і є логічним продовженням процесу розбудови персональної спроможності.

У результаті такої трансформації учасники створюють ініціативи, формалізують свою діяльність, засновуючи організації громадянського суспільства, проводять адвокаційні кампанії тощо.

Незважаючи на те, що самоорганізація з метою досягнення спільної мети більш притаманна країнам західної демократії, об'єднання людей заради допомоги одне одному **не є чужим і для українського суспільства**. Доказ тому — яскраві приклади з української історії.

Однією з найдавніших форм взаємодопомоги на українських землях є **толока**. Її організували на селі для виконання термінових робіт, що вимагали залучення значної кількості осіб для збирання врожаю, вирубування лісу, спорудження будинків, спільного випасу худоби тощо.

Інколи толоку використовували для проведення громадських робіт. Крім толоки, існувала інша форма взаємодопомоги — «супряга». Це форма спільної праці селян, за якою декілька дворів об'єднували робочу худобу й реманент для виконання сільськогосподарських робіт.

Громади не тільки колективно володіли та користувалися землею, а й могли продавати, дарувати, здавати в оренду, регулювати її експлуатацію.

Колективно вирішувалися питання, пов'язані з земельною власністю, наслідуванням майна, орендою, повинністю членів громади. Це все **дозволяло розв'язувати різні проблеми**, не залучаючи до цих процесів представників влади.

У XIX ст. з'являються нові форми самоорганізації — **кооперації, громадські об'єднання, товариства допомоги**, які закладають підвалини для подальшого розвитку традиції самопомоги на теренах України.

Сьогодні стратегічним розвитком самопомоги в Україні займається декілька потужних організацій громадянського суспільства. Використовуючи різні підходи, вони передусім орієнтуються на роботу з вразливими категоріями населення, позитивним наслідком чого є **посилення**

## спроможності українських громад.

Одним із флагманів руху самопомоги є **Ресурсний центр ГУРТ**, який системно **просуває цю методологію понад 10 років**. Починаючи з 2012 року, ГУРТ провів **сім всеукраїнських шкіл самопомоги** для менеджерів, організаторів і фасилітаторів ГСД.

За час реалізації всеукраїнських шкіл самопомоги учасники, серед яких переважно були представники громадських організацій, психологи та соціальні працівники, створили понад **80 життєздатних ГСД** у своїх громадах.

Останні чотири роки ГУРТ пріоритетно займається підтримкою груп самопомоги **для осіб, які постраждали від конфлікту на Сході України**. Насамперед йдеться про надання психосоціальної підтримки учасникам та учасницям АТО/ООС і їхнім родинам, внутрішньо переміщеним особам, постраждалим від насильства тощо.

Логічним продовженням цієї діяльності стало впровадження проєкту «**Групи самопомоги як каталізатор соціальних змін для згуртування громади**» в межах Програми ООН із відновлення та розбудови миру.

Його мета полягала в **сприянні соціальній згуртованості, реагуванні та пом'якшенні причин і наслідків конфлікту** в обраних громадах Донецької та Луганської областей<sup>4</sup> через просування та підтримку ініціатив груп самопомоги.

За час реалізації проєкту учасники створили **40 життєздатних груп самопомоги**, які разом охопили **366 представників і представниць вразливих категорій населення** (із них — 289 жінок і 77 чоловіків).

Ще однією організацією, яка розвиває самопомогу в межах Програми ООН із відновлення та розбудови миру, є **Український жіночий фонд**. Застосовуючи методологію мобілізації громад для розширення можливостей (СМЕ), лише за два роки вони **сприяли створенню 58 груп самопомоги, 20 із яких стали офіційно зареєстрованими громадськими організаціями**<sup>5</sup>, демонструючи процес переходу від самопомоги до самоадвокації.

Зміцнюючи навички, знання та впевненість груп самопомоги, процес СМЕ дав можливість залученим жінкам і чоловікам самостійно проводити **гендерний аналіз потреб громади** та вимагати від місцевої влади враховувати ці потреби в процесі розроблення місцевих планів розвитку й місцевих бюджетів.

Рух самопомоги, який підхоплюють все більше локальних та регіональних організацій, активно розвивається й набуває нових рис. Зважаючи на це, Ресурсний центр ГУРТ **започаткував спільноту практиків самопомоги** серед випускників всеукраїнських шкіл самопомоги, до якої зможуть приєднатися представники інших проєктів. Це пришвидшить розвиток методології в Україні й урізноманітнить підходи до організації ГСД на благо громад.

<sup>4</sup> Цільові громади проєкту: м. Слов'янськ, смт Мангуш, майбутня Вугледарська ОТГ, майбутня Сартанська ОТГ, Мар'їнка/Красногорівка (Донецька область); Нижньо-Дуванська ОТГ, м. Лисичанськ, Троїцька ОТГ, Красноріченська ОТГ, смт Мілове (Луганська область).

<sup>5</sup> Мобілізація громад задля розширення можливостей внутрішньо переміщених та постраждалих від конфлікту жінок та чоловіків на сході України. – Український Жіночий Конгрес. – Електронний ресурс. – Режим доступу: [http://womenua.today/UWC-library/unwomen/8-CME\\_2\\_pager\\_UKR\\_latest.pdf](http://womenua.today/UWC-library/unwomen/8-CME_2_pager_UKR_latest.pdf).

## РОЗДІЛ 2

### ПРИНЦИПИ ОРГАНІЗАЦІЇ ГРУП САМОДОПОМОГИ



## 2.1. Парадигма груп самопомоги

Групи самопомоги (ГСД) є **добровільними, вільними об'єднаннями людей**, активність яких спрямована на подолання хвороб, психічних або соціальних проблем, що випали на їхню долю або на долю їхніх родичів.

Група самопомоги — своєрідний розмовний гурток за участю певної кількості осіб (5-20 учасників), які прагнуть **подолати власну проблему, допомагаючи собі та іншим**. Учасники не є фахівцями та спеціалістами у розв'язанні тих проблем, які намагаються вирішити. Самопомога, по суті, є «егоїстичною», адже люди завдяки взаємній підтримці **рятують насамперед самих себе**.

Робота в ГСД зближує людей і **базується на неформальних безпосередніх стосунках**. Беручи участь у роботі ГСД, людина вчиться сприймати себе, свої слабкості, впливати на навколишню дійсність і змінювати її. Мобілізуючи власні ресурси, особистість через роботу в групі сприяє глобальнішим процесам, зокрема мобілізації найуразливіших категорій населення.

Завдяки цьому ініціативні групи, які формуються в колі самопомоги, посилюють свій вплив і з часом можуть **адвокатувати за права інших членів громади** з аналогічними потребами.

### Засади функціонування групи самопомоги:

- | усі учасники добровільно беруть участь у групі самопомоги й мають однакові права;
- | кожен учасник бере участь у ГСД, аби передусім допомогти собі, і лише потім іншим;
- | напрям діяльності, тематика та методи роботи групи розробляють її учасники;
- | ГСД передбачають активну та безперервну співпрацю учасників протягом тривалого періоду;
- | група діє без участі професіоналів: зазвичай керівництво групою самопомоги не здійснюють фахівці допоміжних професій, однак їх можуть запрошувати на зустрічі як експертів;
- | зустрічі регулярні, відбуваються у визначений час (наприклад, раз на тиждень, що два тижні або раз на місяць);
- | ГСД функціонують на підставі анонімності та нерозголошення особистої інформації й усього, що відбувається в групі, третім особам;
- | кожен учасник проявляє ініціативність та несе відповідальність за самого себе і за те, що відбувається в групі.

### Переваги групи самопомоги:

- | у групі набагато легше змінювати свою поведінку: тут працює принцип «рівний — рівному», адже група складається з людей, які мають подібні проблеми, життєві сценарії та спільні життєві цілі;

| у групі працює як негативний, так і позитивний досвід учасників: будь-який із них допомагає іншим знайти правильні рішення;

| група дає відчуття єдності, впевненості, що ти не один і що твоя проблема цікавить інших;

| у групі можна знайти розуміння, адже є такі моменти, які можуть бути зрозумілі лише тим, хто мав справу з подібними труднощами;

| невелика кількість учасників — для багатьох це реальна можливість перестати боятися говорити про наболіле.

Впровадження методології самопомоги передбачає послідовне втілення декількох важливих етапів. Після того, як ви визначилися з цільовою аудиторією майбутньої групи, слід продумати механізми залучення учасників, визначити, де група збиратиметься, запропонувати час першої зустрічі та провести її. Далі ми пропонуємо дієві методи й формати, які допоможуть організувати ГСД й забезпечити її ефективне функціонування.

## 2.2. Залучення учасників

У процесі створення групи самопомоги **організатору-фасилітатору варто:**

- 1** чітко визначити тематичну спрямованість групи самопомоги — яку саме проблему ви хочете вирішити;
- 2** визначити перелік цілей, яких ви хочете досягти;
- 3** знайти зацікавлених людей із аналогічними проблемами чи інтересами;
- 4** правильно визначити місце і час проведення зустрічей.

У процесі пошуку учасників групи важливо, щоб відбулася **ідентифікація учасників** із тією проблемою, яку ви прагнете вирішити, та людиною, яка має/мала подібну проблему.

*«В групі у форматі «рівний — рівному» ми маємо можливість поділитися тим, що турбує, зрозуміти, що ти така не одна, почути корисний досвід інших, можливі шляхи вирішення складних питань, і найголовніше — заручитися підтримкою», —*

*переконана переселенка з невідконтрольного уряду України Первомайська, мати і дружина учасників АТО/ООС, учасниця ГСД, створеної у м. Лисичанськ, Ірина Сельницька.*

Починати краще з більшою кількістю учасників. Зазвичай на етапі становлення групи **частина учасників може відсіятися**. На першій зустрічі мають бути присутні **не менше 7-10 осіб** (однак варто враховувати специфіку групи — інколи можна починати і з меншою кількістю учасників).

Група не повинна бути занадто великою — більшість боїться висловлювати свої погляди на публіці, тому вони займають позицію «очікування» або діють за принципом «бути, як усі» — у такому випадку проблеми не вирішуватимуться. Запам'ятайте: **не намагайтеся врятувати тих, хто цього не хоче!**

Визначивши спрямування майбутньої групи самопомоги, варто переходити до залучення учасників. Тут можуть бути **різні шляхи** (головне — шукати варіанти, орієнтуватися на потреби й можливості цільової групи та не відступати від своїх намірів):

- | поширювати інформацію про групу самопомоги в спеціалізованих закладах (залежно від проблеми);
- | особисто зацікавлювати потенційних учасників розповідями «натхненних історій» («я зміг змінити своє життя, і ти зможеш...»);
- | привертати увагу цільової групи за допомогою локальних медіа та дошок оголошень;
- | використовувати групи/сторінки в соціальних мережах;
- | запрошувати учасників через сайт-візитівку групи самопомоги;
- | послуговуватися закритими чатами в популярних месенджерах;
- | звертатися за допомогою в поширенні інформації до партнерів;
- | шукати ключові повідомлення й візуалізувати заклик до дії;
- | організувати онлайн-форуми для анонімного спілкування;
- | займатися психологічною просвітою тощо.

За декілька днів перед зустріччю варто зателефонувати потенційним учасникам і ще раз нагадати про місце та час проведення групи самопомоги.

### 2.3. Розподіл ролей у ГСД

У ГСД входять фасилітатор та учасники. Пізніше серед учасників можуть бути розподілені функції голови та секретаря. Час від часу група потребуватиме сторонньої допомоги, і це нормально. Для вирішення певної вузької проблеми ви можете залучати різних фахівців і спеціалістів.

- Функції фасилітатора ГСД:**
- ініціює створення групи;
  - запрошує потенційних учасників;
  - створює атмосферу довіри та саморозкриття, забезпечує відчуття безпеки;
  - підтримує ініціативність учасників;
  - не нав'язує свою допомогу;
  - відповідає за життєздатність і здорове функціонування групи;
  - відіграє ключову роль упродовж усього процесу змін, що мають відбутися.

- Функції учасників ГСД:**
- відповідають за власне життя та зміни в ньому;
  - не перекладають відповідальність на фасилітатора;
  - допомагаючи іншим, насамперед намагаються допомогти собі.

- Функції голови ГСД:**
- займається координацією;
  - поширює інформацію про діяльність групи;
  - налагоджує конструктивну взаємодію з оточенням (орендодавці, ЗМІ, родичі, зацікавлені сторони тощо);
  - планує та організовує зустрічі/заходи;
  - обирає стратегію розвитку групи;
  - забезпечує залучення нових учасників групи (якщо це передбачено форматом групи).

- Функції секретаря ГСД:**
- сприяє вирішенню конфліктних ситуацій;
  - відповідає за організаційне забезпечення роботи групи;
  - займає активну позицію.

### 2.4. Етапи взаємодії з групою

У процесі створення група самопомоги проходить через **чотири послідовні етапи**: формування (підготовча фаза), «штормування» (фаза конфлікту), нормування і взаємодія (фаза конструктивної роботи).

Коли група на початку збирає незнайомих між собою людей, які починають комунікувати, встановлювати правила, будувати взаємозв'язки, ці контакти **часто призводять до конфлікту** інтересів, особистостей, різниці, яка виникає зі специфіки кожної особистості.

Через певний час група входить в етап **структурування своєї діяльності**. Нормування призводить до створення спільних цілей і цінностей. Тобто після фази, що характеризується сутичками й труднощами, група **досягає креативної і гармонійної співпраці**. Ці етапи можна визначити як цикл, що час від часу повторюється.

Знання послідовності фаз дозволяє глобально поглянути на життя групи і бути готовими до труднощів, які доведеться пройти.

## I ЕТАП

### Підготовча фаза

У процесі створення та функціонування ГСД варто керуватися такими правилами:

- Розподіл завдань:** Надзвичайно важливо, щоб учасники безпосередньо долучалися до діяльності групи. Не дозволяйте собі бути головним організатором, бо тоді це буде особисто ваша група, а не спільна.

Порадьтеся з учасниками, чи буде вестися список учасників групи і хто цим займатиметься; хто візьме на себе збір грошей на чаювання та інші потреби групи, співпрацю з орендодавцями; хто консультуватиме охочих долучитися до групи тощо.

- Місце і час зустрічі:** Година і місце повинні бути зручні для кожного учасника. Перевірте, чи не збігається час із трансляцією телевізійного серіалу, поверненням дітей зі школи чи цікавим місцевим заходом.

**Структурування зустрічей:** Ви повинні мати орієнтовну програму/методику/ план тем для обговорення, керуючись якими будете проводити кожну зустріч.

**Частота зустрічей:** Учасники самостійно приймають рішення, як часто вони хочуть зустрічатися. Ви можете лише запропонувати їм свої варіанти.

Для зустрічей груп самопомоги найкраще підходить **нейтральна територія (приміщення) за межами приватної сфери окремих членів групи**. Ви можете звернутися щодо оренди приміщення на вигідних умовах до громадських об'єднань і товариств, релігійних громад, соціальних служб, будинків культури, бібліотек.

Місце проведення зустрічей **має бути зручним для всіх учасників**. Для нормального функціонування ГСД можуть знадобитися додаткові витрати, наприклад, на папір, роздаткові матеріали, фотографії тощо.

### Загальні рекомендації щодо проведення ГСД

У групи самопомоги немає суворих правил щодо організації зустрічей. Група — це живий організм, який розвивається за своїми важко прогнозованими законами, тому схему, подану нижче, варто розглядати лише як загальну модель проведення зібрання.

Зазвичай зустріч ГСД триває 1,5-2 години й ділиться на три частини, різні за часом, але рівно істотні за значенням.

**Частина перша:** 10-15 хв

- відкриття й привітання
- хвилина мовчання/внутрішнє налаштування (за бажанням можна читати будь-яке позитивне гасло)
- читання по черзі принципів, якими керується група

**Частина друга:** 60-70 хв

Тематичне наповнення цієї частини змінюється залежно від типу групи. Це може бути:

- обговорення радісного та наболілого, вибір теми для дискусії
- обговорення теми, обраної раніше
- виступ запрошених спеціалістів, що працюють у сферах, які цікавлять членів групи (лікарі, юристи, психологи тощо)

**Частина третя:** 10-15 хв

- оголошення про тренінги, семінари, літературу, майбутні заходи тощо
- добровільні пожертви
- завершальне коло
- інші традиції, прийняті групою

Після проведення офіційної частини відбувається неофіційна — **чаювання**, під час якого є можливість спілкуватися неформально, обговорювати проблеми та плани в приватній бесіді, уточнювати інформацію, яка зацікавила.

### Перша зустріч групи

Під час підготовки й проведення першої зустрічі групи самопомоги зверніть увагу на такі елементи:

- перевірте, чи вдалий вибір місця, розміри приміщення (занадто велике чи занадто мале не будуть комфортними), відповідне розташування стільців (учасники повинні мати зоровий контакт);
- час має бути зручним для учасників, оптимальна тривалість зустрічі — 1,5-2 години;
- динаміка — учасники повинні відчувати, що зустріч має свою динаміку і темп;
- результат — не забувайте нагадувати про вашу спільну мету та обговорювати ефект від зустрічі, щоб учасники не відчували марної втрати часу;
- стиль — фасилітатор повинен дбати про приязну атмосферу, дотримання регламенту й обіцянок для кожного учасника.

Стільці в кімнаті краще поставити колом, аби всі учасники бачили одне одного. Посередині може стояти стіл. Окрім цього, фасилітатор має підготувати **роздаткові матеріали й оголосити тему для обговорення** (надалі проводити групу будуть усі учасники по черзі).

На першій установчій зустрічі група **відпрацьовує графік, час проведення ГСД, приймає/розробляє правила** поведінки учасника групи як на засіданні групи, так і поза його межами (щодо того, що стосується ГСД).

Метою першої зустрічі має бути **усвідомлення учасниками того, що принесе їм** ця група самопомоги. Зверніть увагу на можливість створення групою сприятливого місця і часу для розв'язання проблеми, мотивацію, бачення проблеми із зовсім іншої перспективи, ніж дотепер, а також пошук нових цікавих рішень.

### Важливі елементи першої зустрічі ГСД

**Привітання і мета зустрічі:** назвіться, подякуйте учасникам за те, що вони прийшли, розкажіть коротко про себе, висловіть сподівання, що група стане джерелом підтримки для всіх присутніх

**Знайомство:** запросіть усіх до короткої самопрезентації і пояснення, чому вони вирішили долучитися до групи; тактовно попросіть тих осіб, які не наважуються говорити, висловити свою точку зору

**Презентація правил роботи ГСД:** презентуйте правила, що є в таких групах; поясніть, чому, на вашу думку, вони повинні бути прийнятні

**Обговорення правил:** запитайте, чи зрозумілі правила, чи учасники з ними погоджуються і чи хотіли б вони щось до них додати

**Вибір ведучого на наступну зустріч:** поясніть, що в групах самопомоги учасники самі проводять зустрічі, і що ви теж пропонуєте таку форму; повідомте, що допомагатимете

наступним ведучим готуватися до зустрічей; запитайте, хто готовий провести зустріч наступного разу

#### Організаційна робота:

переконайтеся, що всі знають час і місце наступної зустрічі групи; запропонуйте обмін електронними адресами й іншими контактами — створіть інформаційну мережу

#### Завершальна сесія:

залиште близько 15 хв на завершальний коментар; кожен учасник має отримати можливість висловитися й коротко розказати про свої враження від першої зустрічі — що сподобалося, а що можна покращити. Також кожен учасник має дати згоду або відмовитися брати участь у групі надалі

#### Обов'язкові правила в групі самопомоги

- | Усе, про що говоримо на зустрічі, залишається між нами.
- | Кожен розповідає про себе та свої переживання; ми не говоримо про інших, не висловлюємося загально і безособово.
- | Найважливішим приводом, заради якого ми зустрічаємося, є щирий і відвертий обмін власним досвідом, думками, відчуттями, тому не можна:
  - критикувати, оцінювати розповідь і точку зору інших;
  - радити іншим, що треба робити, — хороші поради є хорошими для нас, а не для інших;
  - переривати розповіді інших;
  - дискутувати на теми, не пов'язані з темою зустрічі.
- | Пунктуальність — зустріч починається і закінчується у визначений групою час.
- | Зустрічі групи відбуваються з певною періодичністю.
- | Кожен відповідає за групу — група не має жодного формального керівника.
- | Ведення зустрічей групи ротаційне — щотижня в ролі ведучого виступає інша особа.
- | Участь у групі не лише для того, щоб «брати» (увагу, співчуття, підтримку) від інших, а й «віддавати» свій досвід.

Прийняті й записані правила — це ваші інструменти, які слід використовувати в ті моменти, коли люди запізнаються, оцінюють чи критикують. **Завжди повертайтеся до правил**, які прийняли разом.

Дайте учасникам відчуття того, що завжди можна повернутися до цієї розмови і за потреби додати пункт.

#### Проведення зустрічі ГСД

Є чимало технік проведення зустрічей груп самопомоги і багато моделей їхнього розвитку. Кожна з моделей несе в собі певні ризики і має свої переваги.

### 1 Перший варіант. Фасилітатор проводить першу зустріч і віддає ініціативу групі.

#### Переваги

Якщо група не розпадеться, то, вірогідно, буде самостійнішою.

#### Недоліки

Є загроза не передати свої обов'язки іншому ведучому, або відсутність у наступного учасника досвіду ведення групи. Можливий варіант швидшого розпаду групи у зв'язку з менш цікавими і конструктивними рішеннями.

### 2 Другий варіант. Фасилітатор проводить першу зустріч і присутній на наступних, готуючи нових ведучих і підтримуючи їх у новій ролі.

#### Переваги

Є можливість для урізноманітнення зустрічей, активізації учасників, з'являється відчуття більшої відповідальності та безпеки під час усього процесу розвитку, особливо у складних для групи фазах.

#### Недоліки

Ведучий стає обтяженим діяльністю групи і це призводить до меншої самостійності в її роботі.

### 3 Третій варіант. Фасилітатор веде групу, скільки вважає за потрібне, аж до моменту досягнення нею самостійності

#### Переваги

Група може набути навичок самостійного існування, а також використання ресурсів, переданих фасилітатором. Група має більше відчуття безпеки і власних сил.

#### Недоліки

Група досить швидко може стати залежною від особистості фасилітатора і розпастися, коли він її залишить.

**Зверніть увагу!** Якщо фасилітатор проводить зустрічі весь час самостійно, група стає групою підтримки, а не самопомоги. Також неприпустимою є ситуація, коли фасилітатор, не провівши жодної зустрічі, відразу передає відповідальність іншій особі. **Хороший фасилітатор не завжди з групою, але його присутність відчувається!**

#### Можливі труднощі та способи їх подолання

У процесі створення групи самопомоги фасилітатору слід бути готовим до можливих труднощів і враховувати фази розвитку, через які неминуче проходить будь-яка ГСД.

Учасники бояться розповісти про свої проблеми, відкриватися перед незнайомими людьми. Є й такі, хто лише поверхнево справляє враження впевнених у собі всезнаюок. Інші намагаються приховати свою невпевненість, обертаючи все на жарт. Наступна категорія — це учасники, які перешкоджають роботі, завжди незадоволені, демонструють свою байдужість і незацікавленість, але все одно приходять наступного разу.

## Учасники в підготовчій фазі:

- мають різні очікування;
- схильні говорити більше про інших, ніж про себе;
- намагаються підпорядкувати собі ведучого;
- пасивні — більше спостерігають за тим, що відбувається, ніж долучаються;
- відчувають невпевненість і страх бути висміяними.

У першій фазі розвитку групи **провідною є роль фасилітатора**, завдання якого полягає в такому:

- ініціювати, запрошувати, спонукати до обговорення, створювати клімат доброзичливості та безпеки;
- концентрувати учасників на самих собі — їхніх відчуттях, бажаннях, прагненнях;
- запроваджувати й обговорювати правила;
- бути чуйним до очікувань інших учасників.

Цей етап спричинює **перші захисні реакції учасників** і перші спроби опору. У такому випадку важливо усвідомлювати ситуацію, що склалася, а також нагадувати учасникам про мету, яка привела всіх сюди.

- Можливі труднощі:**
- психологічний спротив — під час фази орієнтації часто з'являються оборонні реакції;
  - побоювання розказати про свої проблеми, відкритися перед незнайомими людьми;
  - самовпевненість і всезнайство — зазвичай за такою псевдовпевненістю стоїть розпач і страх;
  - невдалі жарти, сміх;
  - незадоволеність тим, що відбувається, сумніви;
  - демонстративна байдужість і незацікавленість.

- Як подолати ці труднощі?**
- створити клімат відкритості й сприйняття;
  - сприяти концентруванню учасників на собі;
  - підтримувати безконфліктність;
  - нагадувати мету, заради якої зібралися.

## Наступні зустрічі: орієнтовний план

**Сесія відкриття** Хотіла б/хотів би, щоб ми присвятили декілька хвилин розповідям про те, що змінилося у кожного з нас від часу останньої зустрічі. Можливо, я розпочну, щоб вам було зручніше...

**Пропозиція теми** На першій зустрічі кожен із нас наголосив на темі, яку варто було б обговорити на одній із наступних зустрічей. Ми записали ці теми, тож коротко нагадаю про них. Чи можемо ми сьогодні розпочати з теми X?

**Вільні розповіді всіх на тему (не по черзі)** Маю прохання, щоб кожен із нас розповів, що думає, що відчуває з приводу цієї теми. Ми не мусимо говорити по черзі, але пропоную висловитися всім, хто цього хоче.

## Дискусія

Чи хтось хотів би щось додати? Чи хтось хотів би поставити якесь запитання? Що вразило з того, що ми почули? Що для нас було важливим, несподіваним, новим?

## Вибір ведучого наступної зустрічі

Хто хотів би провести зустріч наступного тижня?

## Завершальна сесія

Як ви себе почуваете після сьогоднішньої зустрічі? На яку тему хотіли б поспілкуватися наступного разу?

У цей період фасилітатор має бути готовим до того, що деякі учасники можуть залишити групу.

## Можливі труднощі та шляхи їх подолання

**Учасники, які оцінюють** Реагуйте відразу та нагадуйте правила

**Занадто активні учасники** Звертайтеся до інших так, щоб і вони могли розповідати, відверто говоріть про проблему, якщо така поведінка часто повторюватиметься і спричинятиме дискомфорт

**Завжди незадоволені учасники** Звертайтеся до незадоволеної особи безпосередньо, запитуйте, дайте такій людині висловитися

**Учасники не хочуть говорити** Цікавтеся їхньою думкою, пристосуйте перебіг зустрічі до активності групи, запропонуйте роботу в малих групах чи метод малих карток<sup>6</sup>

**Учасники, які отримують допомогу, але не «віддають»** Ви як фасилітатор маєте бути до цього психологічно готові. Не кожна людина здатна приймати (допомогу, знання, подяку) і віддавати (допомогати іншим, навчати, дякувати). Поступово ситуація може змінитися сама собою

## II ЕТАП

### Фаза конфлікту

Цей етап розкриває індивідуальні потреби учасників. На фазі конфлікту починаються поділи групи й ситуації, що спричиняють спроби прийняття ролі ведучого. Можуть бути реакції на труднощі — сміх, утеча в інші теми, різка конфронтація.

Учасники думають радше про себе та свої інтереси, ніж про інших. Проявляються відмінні світоглядні особливості. Ведучий на цьому етапі повинен реагувати зважено та спокійно.

- Етапи конфлікту:**
- дрібні образи і непорозуміння;
  - взаємна ворожнеча;
  - кульмінація конфлікту;
  - спад напруги;
  - раціональне порозуміння.

<sup>6</sup> Картка – це звичайний папірець або картинка з двома робочими сторонами. На одній – слово, визначення, термін або явище за темою зустрічі ГСД. На іншій – пояснення до нього або короткий опис. Учасник/учасниця бачить запитання – одну сторону картки з незнайомим словом або визначенням. Після цього намагається самостійно або з допомогою групи знайти відповідь і, якщо не вдається, відкриває зворотну сторону і перевіряє себе.

## Можливі труднощі

Оскільки у фазі конфлікту зростає відкритість у висловлюванні думок і потреб, то учасники подекуди перестають зважати на інших. З'являється також потреба визначення свого місця і боротьба за позицію, відстоювання власних поглядів і права на власний шлях.

Роль фасилітатора у цей момент є надзвичайно важливою, оскільки кожен буде прагнути залишитися при своєму і нав'язати свою думку іншим. Можете очікувати швидкого поділу на менші групи, який здатний закінчитися навіть персональними випадками.

### Як подолати ці труднощі?

- зберігати спокій;
- усвідомлювати різницю між учасниками і їхнє право на неї;
- підкреслювати те, що об'єднує групу, заради чого її учасники зустрічаються;
- відкрито приймати критику на свою адресу;
- поводитися згідно з прийнятими правилами;
- підкреслювати користь зустрічей і роботи в групі.

Вдало розв'язаний етап конфлікту призведе до подальшого ефективного розвитку групи, відкритості до нових завдань, спільної структури і близьких взаємозв'язків.

Слід бути готовим до того, що й на цьому етапі деякі учасники можуть залишити групу. Це нормально!

## III ЕТАП

### Фаза нормування

Цей етап характеризується ситуацією, коли в групі активізується відкритість та автентичність. Члени групи самі хочуть дотримуватися прийнятих правил. Роль ведучого обмежується активністю як організатора та фасилітатора, а також підтримкою всієї групи під час важких ситуацій. Фасилітатор наснажує і заохочує групу до виконання нових завдань.

### Нова структура

Група створює спільну структуру, в якій починає функціонувати. Члени автентичніші в ролях, які беруть на себе. Цей етап є відточуванням і вибудовуванням нової комунікації в групі після фази конфлікту.

Група демонструє однаковість, хоча не завжди учасники поділяють одну і ту ж точку зору.

**Можливі труднощі** стосуються уникнення учасниками ситуації, яка б спричинила конфлікт. Увага приділяється спільному виконанню завдань.

### Завдання фасилітатора:

- заохочення учасників до взаємовідповідальності;
- пропозиція рішень можливих (потенційних) проблем;
- нагадування про завдання.

На цьому етапі фасилітатору варто обмежити свою активність, надаючи групі більше можливостей і умов для роботи.

## IV ЕТАП

### Фаза конструктивної роботи

На цьому етапі спостерігається стабільна структура, а також перший ефект від співпраці. Істотно виражені відкритість, упорядкованість, спокій, а також спад емоцій. Учасники оцінюють діяльність, приймають різноманітність та інші думки.

### Завдання фасилітатора на цьому етапі:

- передати свої обов'язки членам групи, з ведучого перетворитися на спостерігача, на особу, яка підтримує групу і врегульовує за необхідності проблеми у ній;
- стати «швидкою допомогою» у загрозові моменти існування групи або при зверненнях учасників із серйозними проблемами.

### Можливі труднощі

На цьому етапі може ослабнути сила інтеграції, а також збільшитися дистанція між членами групи. Важливо, щоб фасилітатор дозволив групі самостійно функціонувати, не перешкоджаючи діяльності, що генерується ними.

Група, яка дійшла до етапу конструктивної роботи, може й далі розвиватися, але це не означає, що група безсмертна. Невдовзі учасники можуть відчувати, що взаємна допомога та підтримка їм уже не потрібні, а проблему вдалося вирішити. Настав час оцінити загальну роботу групи й обговорити те, що відбудеться у майбутньому.

### Що варто врахувати?

Під час оцінки ефективності групи головним критерієм є досягнення мети й розв'язання проблеми кожного учасника групи. Можна оцінювати як ефективність групи в цілому, так і особисті досягнення кожного учасника.

У той момент, коли учасники вирішать, що мети, заради якої вони об'єдналися, вдалося досягнути, група самопомогі може припинити своє існування або трансформуватися в іншу групу для вирішення нової проблеми.

### Можливі наступні етапи:

- створення нових груп для вирішення нових проблем;
- створення мережі груп самопомогі;
- обмін досвідом зі створення та діяльності груп самопомогі.

**Досягнення цієї фази — це справжній УСПІХ для фасилітатора й учасників.**

## РОЗДІЛ 3

# ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ГСД НА СХОДІ УКРАЇНИ



### 3.1. Результати впровадження проєкту

Протягом серпня 2019 р.-березня 2020 р. Ресурсний центр ГУРТ у межах Програми ООН із відновлення та розбудови миру за фінансової підтримки Європейського Союзу виконував проєкт «Групи самопомоги як каталізатор соціальних змін для згуртування громади».

Основою для реалізації проєкту стала **адаптована навчальна програма** для представників/представниць соціальних і соціально-психологічних служб державної і комунальної форм власності та громадських організацій і громадських лідерів/лідерок, які працюють у цільових громадах Донецької та Луганської областей.

Стратегія, застосована для підготовки майбутніх фасилітаторів ГСД, полягала у застосуванні **орієнтованого на громаду підходу** для розвитку спроможності учасників/учасниць, а також створення, організації діяльності та супервізійної підтримки ГСД і через низку активностей вела до підтримки ініціатив ГСД, спрямованих на розширення можливостей їхніх членів, **адвокацію прав вразливих категорій населення** і, як наслідок, **посилення соціальної згуртованості та безпечного середовища** у громаді.

Навчальна програма складалася із декількох етапів. На першому з них відібрані учасники/учасниці відвідали **базові тренінги**, де ознайомилися з методологією створення груп самопомоги, динамікою їх розвитку та правилами роботи з цільовими аудиторіями.

У процесі навчання учасники та учасниці розробляли **план створення і функціонування ГСД**, розглядали вплив позитивного мислення, відпрацьовували механізми відповідальності й інструменти впровадження змін у громадах. Після тренінгів вони повернулися додому та почали **активно впроваджувати методологію самопомоги на місцях**.

Протягом усієї тривалості проєкту фасилітатори новостворених ГСД перебували на постійному зв'язку з експертами Ресурсного центру ГУРТ та отримували **супервізійну підтримку в межах чотирьох хвилин індивідуальних онлайн-консультацій**, завдяки чому вдалося посилити їхню спроможність та оперативно реагувати на запити.

Успішні фасилітатори, які створили принаймні дві ГСД у своїх громадах, мали змогу відвідати поглиблений тренінг із навчальним візитом. Зустріч була спрямована на **вдосконалення навичок організації і функціонування ГСД**, а також обмін набутим практичним досвідом між учасниками проєкту.

Паралельно із проведенням груп самопомоги та участю в навчальних заходах фасилітатори **сформували кластери із розвитку ГСД** у своїх громадах та напрацювали плани їх подальшого розвитку у вигляді суспільно корисних ініціатив, які **на конкурсній основі отримали підтримку проєкту**. Із практичними кейсами впровадження самопомоги на Сході України можна ознайомитися у Розділі 3.3.

Під час моніторингових візитів у цільові громади ми відзначили, що **організатори подбали про місце проведення** груп самопомоги, використовуючи для цього приміщення партнерських громадських організацій, будинків культури, соціальних служб, бібліотек, шкіл і дитячих садочків.

Незважаючи на різний рівень технічного забезпечення, подекуди відсутні опалення та електропостачання, фасилітатори разом із учасниками новостворених ГСД **намагалися створити**

**максимально комфортні умови** для проведення зустрічей.

Групи самопомоги, що отримали підтримку проєкту, уже зараз цікавляться написанням грантових заявок і **планують створення громадських організацій**, які б займалися захистом прав та інтересів їхніх членів, що в черговий раз підкреслює ефективність самопомоги для підвищення рівня довіри та соціальної згуртованості.

На сьогодні у цільових громадах Донеччини та Луганщини **працює 40 груп самопомоги**, які демонструють видимі зрушення. Учасники ГСД стають відкритішими, оптимістичніше сприймають майбутнє, вчаться ділитися болем та радістю, надією та досвідом. На групах вони домовляються про суспільно корисні активності, разом прибирають сміття, **планують спільні проєкти**. Люди гуртуються, розповідають знайомим про ГСД та залучають їх до участі.

Зі свого боку, фасилітатори разом із активістами з числа учасників ГСД виявляють потребу для створення нових груп за запитом громади. Наприклад, одна з учасниць проєкту, психолог Марина Мартиненко, крім трьох заснованих ГСД у Слов'янську, додатково ініціювала **створення шести груп для батьків**, які виховують неповнолітніх дітей у невеликих громадах уздовж «лінії зіткнення». Щотижня вона їздить туди та проводить ГСД, допомагаючи людям об'єднуватися навколо подолання власних страхів, ділитися досвідом виживання та виховання дітей в умовах збройного конфлікту.

Учасники проєкту бачать своїм завданням активізацію членів громади, відновлення їхніх прагнень і відчуття потреби самим собі, родині та суспільству, відновлення віри в можливість розбудови гідного життя.

### 3.2. Найпоширеніші виклики та шляхи їх подолання

*Примітка: цей розділ сформований із запитань, які найчастіше ставили учасники проєкту «Групи самопомоги як каталізатор соціальних змін для згуртування громади» протягом консультування і супервізійної підтримки, та відповідей експертів Ресурсного центру ГУРТ на них.*

**Запитання:** Як краще залучати нових учасників до груп самопомоги?

**Відповідь:** Вибір оптимальних методів залучення нових учасників передусім має спиратися на особливості цільової групи. Як варіант, ви можете поширювати інформацію про ГСД у спеціалізованих закладах (школах, лікарнях, дитячих садках); використовувати «сарафанне радіо», залучаючи до цього процесу інших учасників; звертатися до цільової групи через локальні медіа та дошки оголошень; анонсувати зустрічі ГСД у соціальних мережах; послуговуватися закритими чатами в популярних месенджерах; організувати онлайн-форуми для анонімного спілкування.

**Запитання:** Як долати конфлікти, що виникають між учасниками групи?

**Відповідь:** У цій ситуації дуже важливою є роль фасилітатора групи самопомоги. У випадку виникнення конфлікту потрібно зберігати спокій, поважати точку зору учасників, усвідомлюючи різницю між ними. Намагайтеся підкреслювати те, що об'єднує групу

й заради чого її учасники збираються. Апелюйте до прийнятих разом правил і акцентуйте на користі зустрічей та роботи в групі.

**Запитання:** Як найкраще організувати неформальну частину зустрічі (чаювання)? Маю на увазі матеріальну сторону питання.

**Відповідь:** Тут ви можете піти декількома шляхами. Перший варіант — розділити витрати між учасниками групи. Наприклад, сформувати спільний «банк» або домовитися, що кожен/кожна приносить на зустріч смаколики по черзі. Другий варіант — залучити зовнішні ресурси. Не бійтеся просити про допомогу — часто люди хочуть/можуть допомогти, але їх не просять про це.

**Запитання:** Навіщо приймати правила групи спільно?

**Відповідь:** Правила приймаємо спільно, аби кожен міг вільно висловити свою точку зору. Крім того, це призводить до зростання відповідальності учасників не тільки за себе, а й за всю групу. Фасилітатор має розповісти учасникам про користь запроваджених правил, щоб усі почувалися безпечно, ототожнювали себе з групою, мали відчуття порядку. Уникайте ситуацій, коли говорите тільки ви або лише одна особа.

**Запитання:** Як дізнатися про очікування учасників?

**Відповідь:** Збираючи думки про очікування, створіть для учасників умови, за яких вони можуть висловити свої страхи й сподівання. Поділіться власними очікуваннями як фасилітатора новоствореної ГСД. Зустріч є часом, який ви будете проводити разом, тому кожен має добре почуватися в цьому місці. Не тисніть, але делікатно пропонуйте нові ідеї. Фіксуйте все, що пропонують учасники.

**Запитання:** Чому інколи люди йдуть із групи?

**Відповідь:** Причин може бути багато. Наприклад, у них немає проблеми, яку ви намагаєтеся вирішити в групі самопомоги, не відбулася ідентифікація або ж вони не змогли подолати власний психологічний спротив. Важливо розуміти, що ротація учасників ГСД — це абсолютно нормальний процес.

**Запитання:** Що робити з надто активними учасниками або тими, хто постійно перебиває та критикує інших?

**Відповідь:** У такій ситуації відразу реагуйте та нагадуйте про спільно прийняті правила. Звертайтеся до інших учасників так, щоб і вони могли говорити. Якщо така поведінка повторюється і спричиняє дискомфорт, відверто повідомляйте про це.

**Запитання:** Як розговорити учасників, які тримаються осторонь?

**!!** **Відповідь:** Дайте таким учасникам час адаптуватися. Однак цікавтеся їхньою думкою й пристосуйте перебіг зустрічі до динаміки всієї групи. Щоб полегшити комунікацію, запропонуйте роботу в малих групах.

**? ?** **Запитання:** Які форми роботи можна використовувати під час зустрічей ГСД?

**!!** **Відповідь:** Таких форм насправді безліч, адже кожна група визначає комфортні умови взаємодії самостійно. Це можуть бути вправи-криголами, які сприяють знайомству учасників між собою та руйнуванню психологічних бар'єрів; тематичний відео- або аудіо-контент; візуалізація притч; відкриті запитання (чому? коли? як?); використання асоціативних карток; спільна творча діяльність; залучення експертів із дотичних до роботи групи галузей; групові ритуали; руханки; пісні настрою та інші інтерактивні методики.

**? ?** **Запитання:** Що робити, якщо до створеної мною ГСД регулярно долучається лише 3-4 учасники? Чи потрібно рятувати таку групу?

**!!** **Відповідь:** Якщо, незважаючи на малочисельність, група працює, значить, на неї є попит. Крім того, важливо усвідомлювати, що учасникам може бути комфортніше обговорювати складні теми у вузькому колі.

**? ?** **Запитання:** Як знайти індивідуальний підхід до учасників?

**!!** **Відповідь:** Фасилітатор має ставити запитання, які наштовхуватимуть учасників на відвертість. Для вибудовування кращої комунікації варто спиратися на індикатори емоцій у конкретній ситуації (інтенсивність дихання, рухи очей, міміка, м'язова активність тощо). Щоб знайти індивідуальний підхід, намагайтеся з'ясувати, що цікавить людину, проявляючи щирість.

**? ?** **Запитання:** Як фасилітатору реагувати на психологічно важкі моменти, що виникають під час зустрічей?

**!!** **Відповідь:** У будь-якій ситуації фасилітатору варто зберігати спокій. Намагайтеся не проживати емоції учасників глибоко, оскільки це може призвести до вигорання. Нагадуйте собі та учасниками, що під час зустрічі групи ми слухаємо одне одного і беремо тільки те, що сподобалося. Все інше залишається у стінах кімнати. Інформацію, почуту на ГСД, слід пропускати на рівні голови, а не через серце. У випадку негативних емоційних висловлювань, якщо це не торкається інтересів групи, проявляйте терпимість.

**? ?** **Запитання:** Як делегувати роль ведучого іншим учасникам?

**!!** **Відповідь:** На першій установчій зустрічі поясніть присутнім, що в таких групах учасники самі проводять зібрання і що ви теж пропонуєте таку форму. Обов'язково повідомте, що допомагатимете новим ведучим готуватися, і запитайте, хто готовий провести зустріч наступного разу. Момент делегування ролі ведучого залежить від динаміки групи та обраного

вами формату взаємодії. Пам'ятайте, якщо фасилітатор проводить зустрічі весь час самостійно, група стає групою підтримки, а не самопомоги. Також неприпустимою є ситуація, коли фасилітатор, не провівши жодної зустрічі, відразу передає відповідальність іншій особі.

**? ?** **Запитання:** Як фасилітатору знайти внутрішню мотивацію для розвитку групи?

**!!** **Відповідь:** Передусім намагайтеся працювати з темами, які вам цікаві та важливі для громади. Для пошуку мотивації та розуміння того, як ефективніше долати труднощі в розбудові групи, помічною може стати мережа практиків самопомоги, тож підтримуйте зв'язок із іншими фасилітаторами, за можливості плануйте робочі візити або онлайн конференції з обміну досвідом. Не забувайте, що група проходить через певні фази, кожна з яких характеризується низкою труднощів.

**? ?** **Запитання:** Як можна визначити ефективність ГСД?

**!!** **Відповідь:** Група самопомоги існує доти, доки в ній є необхідність. Якщо ви хочете визначити, наскільки ефективною є участь у групі для її членів у певний проміжок часу, можна звернути увагу на тривалість та динаміку засідань, збільшення/зменшення кількості членів, проаналізувати, що про ГСД знають у громаді, провести анкетування та зібрати історії успіху учасників.

**? ?** **Запитання:** Як запобігти розголошенню почутого на групі?

**!!** **Відповідь:** Відповідно до методики, групи самопомоги функціонують на підставі анонімності та нерозголошення особистої інформації й усього, що відбувається в групі, третім особам. Анонімність — це духовна основа всіх традицій ГСД, яка постійно нагадує про те, що головними є принципи, а не особистості. На цьому слід постійно наголошувати, поки анонімність не увійде в звичку.

**? ?** **Запитання:** Як обрати приміщення для зустрічей ГСД?

**!!** **Відповідь:** Для зустрічей груп самопомоги найкраще підходить нейтральна територія (приміщення) за межами приватної сфери окремих членів групи. Ви можете звернутися щодо оренди приміщення на вигідних умовах до громадських об'єднань, релігійних організацій, соціальних служб, будинків культури, бібліотек, які працюють у вашій громаді. Місце проведення зустрічей має бути зручним для всіх учасників і враховувати їхні потреби (наприклад, для роботи з маломобільними категоріями населення приміщення має бути обладнане пандусами).

**? ?** **Запитання:** Чи можна запрошувати на зустрічі ГСД спеціалістів-юристів та інших фахівців для проведення консультацій?

**!!** **Відповідь:** Для вирішення певної вузької проблеми в межах групи самопомоги ви можете залучати різних фахівців і спеціалістів. Попередньо запрошення сторонніх людей варто проговорити з учасниками групи.

### 3.3. Практичні кейси впровадження самопомоги на Сході України

Примітка: цей розділ сформований із історій, написаних менеджерами, організаторами і фасилітаторами груп самопомоги, які заснували в своїх громадах кластери з розвитку ГСД. Кластери сформовані за територіальним принципом згідно з баченням їхніх засновників та включають у себе мінімум дві групи самопомоги.

#### «Коло самопомоги», м. Слов'янськ, Донецька обл.

Критерій/Назва ГСД	«Коло ветеранів»	«Коло поліцейських»	«Коло надії»
Цільова аудиторія	ветерани АТО/ООС	поліцейські	родини, що виховують дітей із інвалідністю
Періодичність	2 рази на місяць	2 рази на місяць	2 рази на місяць
Кількість учасників	до 12 осіб	до 20 осіб	до 12 осіб
Дата першої зустрічі	20.10.2019	06.11.2019	15.02.2020

Контакти:

Оксана Пільстрем, психологиня  
oksanapilstrem@gmail.com

Після участі у тренінгу «Організація груп самопомоги» у мене виникло **непереборне бажання щось змінити** і зробити своє життя та життя оточуючих комфортнішим і стабільнішим.

Донецька область — особливий регіон, який пережив багато, починаючи з 2014 року. Трансформаційні процеси відбуваються тут дотепер. Усі **гострі проблеми я бачила зсередини** як поліцейський психолог і не могла просто проходити повз, адже 14 травня 2016 року на краматорській Площі миру ми присягали «служити та захищати».

Приїжджаючи на виклики, ми часто бачимо, що є речі, які вирішуються простою людською взаємодією. Більшість таких ситуацій **від невміння вирішувати власні проблеми**, говорити про них, від неусвідомлення відповідальності за свою долю.

Емоційне виснаження — постійний супутник поліцейського. Щодня спостерігаючи жорстокість, агресію та страждання, ти просто не можеш уникнути травматичного досвіду. У психології це називається вікарна травма — така **ціна небайдужості поліцейського**.

З метою боротьби з цим явищем я заснувала **ГСД «Коло поліцейських»**. Спершу в нас не було приміщення, тому ми зустрічалися на вулиці. Попри переважно здивовані погляди оточуючих, часом вони навіть приєднувалися до нас.

**ТОЖ ПЕРША СКЛАДОВА УСПІХУ ДЛЯ МЕНЕ:  
ВІДСУТНІСТЬ МОЖЛИВОСТІ СПОЧАТКУ — ЦЕ МОЖЛИВІСТЬ, ЯКУ ТИ ПОКИ НЕ ПОБАЧИВ.**

Нова поліція тісно співпрацює з громадою, реалізуючи безліч суспільно корисних проєктів. І як поліцейський психолог я зрозуміла: в нашій громаді є **потреба у групах самопомоги для батьків дітей із інвалідністю**. Неодноразово до мене зверталася керівниця одного

з центрів реабілітації для таких дітей із проханням попрацювати з батьками.

Вивчивши цю тему, я побачила на поверхні потребу не стільки емоційної близькості, скільки концентрацію на матеріальному аспекті вирішення питання, низький рівень відповідальності за власне життя та великий соціальний сором. Ресурсу на регулярні зустрічі такого формату в мене не було, але я продовжувала думати, як це реалізувати інакше. Задум втілюється у **ГСД «Коло надії»**, яку зараз фасилітує психолог центру психологічного відновлення Юлія Козинець.

**ТОЖ ДРУГА СКЛАДОВА —  
ЗНАЙТИ ОДНОДУМЦІВ І РОЗДІЛИТИ ЗОНИ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ.**

Досвід спілкування з ветеранами АТО на місці дислокації та в звичайному житті дав початок **ГСД «Коло ветеранів»**. Командир нашого батальйону Олександр Малиш пройшов Іловайськ та неодноразово допомагав у вирішенні проблемних питань між поліцейськими та ветеранами. Він і надихнув на створення групи самопомоги, де той, хто ніс службу, і той, хто її зараз несе та має бойовий досвід, можуть поговорити в теплій атмосфері, дивлячись один одному в очі і розуміючи, що всі ми тут за одну справу.

Досвід роботи з ГСД показав, що немає жодної схожої одна на одну групи. І те, що спрацює з однією цільовою аудиторією, інша може не сприйняти.

**ЗВІДСИ ТРЕТЯ СКЛАДОВА —  
ОРІЄНТАЦІЯ НА ПОТРЕБИ ГРУПИ.**

Ми по-різному інформуємо про діяльність ГСД — це і публікації на сайті громадської організації, й особисті знайомства, і листування з місцевою владою, і проведення круглих столів, публікації та репортажі у ЗМІ.

**ОТЖЕ, ЧЕТВЕРТА СКЛАДОВА УСПІХУ —  
НЕ ЗУПИНЯТИСЯ, ДІЯТИ, ГОРИТИ!**

#### «Разом до мети», м. Слов'янськ, Донецька обл.

Критерій/Назва ГСД	«Створення»	«Небокрай»	«Перлини»
Цільова аудиторія	внутрішньо переміщені особи з психологічними проблемами	підлітки, що виховуються в родинах у складних життєвих обставинах	родини, що виховують дітей із інвалідністю
Періодичність	2 рази на місяць	2 рази на місяць	2 рази на місяць
Кількість учасників	до 10 осіб	до 10 осіб	до 20 осіб
Дата першої зустрічі	06.10.2019	20.10.2019	09.12.2019

Контакти:

Марина Мартиненко, психологиня  
marnamartynenko@gmail.com

Наше завдання — **підвищити рівень соціально-психологічної адаптації** жителів Слов'янська, посилити згуртованість місцевого населення через реалізацію спільних проєктів, спрямованих на вирішення актуальних потреб громади.

**ГСД «Небокрай»** працює із підлітками, що виховуються в родинях СЖО та мають психологічні проблеми. Діти із таких родин **потребують особливої уваги з боку громади**. Більшість із них проживають із батьками, які не забезпечують належний рівень піклування та догляду. Через батьківську байдужість і недбалість вони не мають дитинства: ростуть у жорстокості, часто стають на шлях злочину та в підлітковому віці самі народжують дітей. У більшості випадків підлітки залишаються сам на сам зі своїми проблемами.

Група самопомоги — це можливість для них вирішувати негаразди, **проявляючи активність у межах особистих можливостей**. Принципи, правила та методика проведення ГСД сприяють створенню безпечного простору, в якому підлітки можуть відверто ділитися своїми переживаннями, проблемами та радощами, вчитися, отримувати нові знання про себе і навколишню дійсність.

Найчастіше вони виносять на коло **проблеми нерозділеного кохання, самотності, знуцання в школі**. Також є ті, хто незадоволений власним тілом, і лише деякі учасники висловлюють вдячність школі, родині чи друзям. Також молодь розповідає про труднощі в стосунках із батьками.

Така **платформа безпеки і прийняття** дозволяє отримувати позитивний досвід спілкування та взаємодії, дає можливість бути собою, міняти негативні патерни, моделі поведінки на позитивні. Форми роботи та теми підбираються, враховуючи психологічні особливості та провідний вид діяльності цього віку. Наповнення групи — **рольові ігри, інтерактиви, практичні вправи та актуальний медіакомпонент**.

Ми віримо, що через певний час роботи в групі **учасники стануть спроможними допомагати іншим і реалізовувати власні ініціативи** в громаді, де вони проживають. Підлітки стануть чутливішими до різноманіття, зможуть витримувати та екологічно виражати негативні емоції. А залучені спеціалісти вже зараз надають якісну базу для отримання необхідних компетенцій і забезпечують створення простору, де можливе практичне відпрацювання умінь і навичок.

Цільова аудиторія другої **ГСД «Створення»** — внутрішньо переміщені особи з психологічними проблемами. Причина обрання цієї цільової групи полягала в наявності проблеми з розбудовою ефективних механізмів підтримки та соціальної інтеграції ВПО. Серед учасників групи є і жителі громади, і внутрішньо переміщені особи, тому на такій вільній платформі кожен із представників **може проговорити свої побоювання та перестороги**, почути іншого, стати на його місце.

Опанування принципів ненасильницької комунікації в перспективі може мінімізувати загострення конфліктів у багатьох сферах групової взаємодії ВПО і представників приймаючих громад. Важливим компонентом у роботі ініціативи з цього напрямку є **організація активностей, заходів, майстер-класів для дітей учасників групи**.

Третя група — **«Перлини»**. У роботі цієї ГСД ми використовуємо методологію інтеграційної терапії спільнот. ГСД «Перлини» спрямована на **адаптацію осіб із інвалідністю**. В межах цієї групи ми намагаємося допомогти людям відчувати, що вони не ізольовані й не залишаються наодинці зі своїми проблемами. Для учасників це можливість зустрітися і знайти друзів, поспілкуватися, змістовно провести вільний час. Крім того, простір групи дає змогу обмінюватися ідеями

та інформацією, наприклад, про нові доступні ліки або місцеві служби підтримки.

Щоб учасникам ГСД було цікаво, ми використовуємо **різні форми роботи** — лекційні блоки, ігрові вправи, групову взаємодію, творчі, ресурсні завдання, візуалізацію і приклади з життя, командоутворюючі активності, ритуали. Використання в роботі відкритих запитань, вправ із методики форум-театру, симуляцій дають можливість подивитися на одну й ту саму проблему з позиції різних соціальних ролей.

Залучення учасників відбувається через особисті зв'язки, оголошення, донесення таргетованих меседжів для цільових аудиторій, «сарафанне радіо» від самих учасників.

**Зрозуміти, підтримати, дати змогу розділити життєві негаразди, побачити можливості** для особистісного зростання — у цьому полягає наше прагнення. Але щоб люди захотіли отримати допомогу, вона повинна бути актуальною, вчасною і ефективною. Цей виклик вимагає від нас постійного оновлення знань, саморозвитку та навчання.

Крім того, перед фасилітатором груп самопомоги стоять і **певні виклики**. Зокрема, делегування ролі ведучого іншим учасникам; обрання такої теми, яка була б цікавою для всіх; дотримання правил і регламенту; залучення до процесу роботи групи більшої кількості учасників; контейнування «важких» емоцій, адже люди зіштовхуються із великою кількістю болю та страждань, що значно підвищує рівень тривоги, страху, провини.

Розвиток відчуття приналежності, бачення майбутнього й акцент на тому, що спільного мають різні люди, змога будувати мости між громадами, які через конфлікт вимушені жити разом, започаткування волонтерських ініціатив (прибирання території, випікання солодоців, пошив м'яких іграшок), кроки на шляху започаткування нових соціальних послуг для жителів громади, зокрема осіб із інвалідністю, — все **це зміцнює громаду зсередини**.

#### «Впевнена мама», смт Мангуш, Донецька обл.

Критерій/Назва ГСД	«Надія»	«Шанс»
Цільова аудиторія	жінки, які постраждали від домашнього насильства	жінки, які зловживають алкоголем та залишилися без місця проживання
Періодичність	1 раз на місяць	1 раз на місяць
Кількість учасників	до 8 осіб	до 8 осіб
Дата першої зустрічі	01.10.2019	02.10.2019

Контакти:  
Альона Чіпчева, директорка районного центру соціальних служб  
alewtena@ukr.net

Одним із напрямів роботи Мангушського районного центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді є **покращення соціально-психологічного, емоційного клімату сімей у складних життєвих обставинах**, створення сприятливих умов для функціонування і зміцнення родин;

проведення соціальних заходів, спрямованих на вихід зі складних життєвих обставин, які сім'ї не в змозі подолати самотійно; проблеми складних стосунків, насильства, алкогольної залежності, безробіття, малозабезпеченості тощо.

Саме за результатами соціальної роботи з такими родинами ми прийшли до висновку, що є **нагальна потреба у створенні груп самопомоги** для жінок, які мають спільні проблеми.

У жовтні 2019 року за ініціативи директора Мангушського районного центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді Альони Чіпчевої ми створили **групу самопомоги «Надія» для жінок, які постраждали від домашнього насильства**.

Для залучення учасниць до новостворених груп самопомоги ми організували **акції соціальної підтримки**, а також запрошували жінок на тренінги та психологічні консультації.

Метою ГСД «Надія» є надання учасницям можливості **позбутися негараздів і змінити життя на краще** шляхом промовляння та позитивної зміни думок і переконань. Темі для обговорення обирають і пропонують самі жінки, наприклад, серед них ми уже розглянули особистісний ріст і жіноче лідерство.

За ініціативою заступниці директора-начальника відділу соціальної роботи Анни Комарової виникла **група самопомоги «Шанс» для жінок, які потрапили у складні життєві обставини та зловживають алкоголем**. Її мета — підвищення спроможності жінок долати складні життєві обставини та підтримка у формуванні негативного ставлення до алкоголю.

Ми намагаємося **долучати до зустрічей ГСД профільних фахівців**. Наприклад, для роз'яснення та вирішення юридичних питань ми запрошували юриста та психолога.

На початку засідань груп найважче було **спонукати жінок до відкритої розмови**. Крім того, часто виникають **складнощі з тим, де залишити дітей під час ГСД**. Але вже після перших зустрічей жінки самі пропонували теми наступних, охоче ділилися переживаннями та проблемами, уважно слухали одна одну.

Найбільше досягнення наших груп самопомоги — те, що ті жінки, які є постійними учасницями, протягом цього проміжку часу **не вживають алкоголь, доглядають за дітьми, самотійно шукають вихід зі складної життєвої ситуації**. Ми досягли головної мети — вивели учасниць на відверту розмову, підняли їхню самооцінку, покращили психологічний стан. На усіх зустрічах панує тепла та дружня атмосфера.

**ГСД сприяють формуванню активної громадянської позиції**, популяризації здорового способу життя, профілактиці домашнього насильства, збереженню біологічної сім'ї, забезпеченню нових можливостей і шляхів для самореалізації жінок громади Мангуша.

Щоб підвищувати спроможність жінок із числа сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах, вимушено переміщених сімей і сімей учасників АТО/ООС, ми плануємо **проводити тренінги, акції соціальної підтримки та майстер-класи**.

### «Єднання заради майбутнього», Вугледарська ОТГ, Донецька обл.

Критерій/Назва ГСД	«Лотос»	«Кокетка»
Цільова аудиторія	жінки, які постраждали від домашнього насильства	жінки-пенсіонерки середнього та похилого віку
Періодичність	2 рази на місяць	2 рази на місяць
Кількість учасників	до 5 осіб	до 15 осіб
Дата першої зустрічі	19.10.2019	07.11.2019

Контакти:

Олена Бойко, експоліцейська, громадська активістка  
olena.boiko@vcda.org.ua

Проведені дослідження встановили, що багато жінок із Вугледарської ОТГ **не мають можливості працювати** через відсутність достатньої кількості робочих місць. Ситуація, що склалася на Донбасі, теж впливає на стосунки в родинах і додає напруги. Тема домашнього насильства є, на жаль, як ніколи актуальною.

Також у Вугледарській ОТГ **багато жінок середнього та поважного віку**, які перебувають на пенсії. Життя змінюється, прогрес не стоїть на місці, але вони, постійно знаходячись удома, почувуються виключеними з громади. Тож у жовтні 2019 року ми створили у Вугледарі дві групи самопомоги — **жіночий клуб «Кокетка»** та **«Лотос»**.

Жіночий клуб був сформований ще у 2016 році і більше нагадував гурток за інтересами. Однак після знайомства з методологією самопомоги ми вирішили **переформатувати його на ГСД**. Тепер діяльність «кокеток» стала набагато більш системною.

Учасниці «Лотосу» — **жінки, які постраждали від домашнього насильства**. Зараз у цій групі працює п'ять учасниць. Її мета — пошук шляхів та інструментів вирішення складних обставин, напрацювання та втілення в життя алгоритмів, які могли б бути вплетені у комплекс заходів Вугледарської громади із зазначених проблем.

Під час зустрічей на групах інколи виникають **питання толерантного ставлення учасниць до висловлювань одна одної**. Кожна з них — яскрава особистість зі своїм досвідом. Ми намагаємося мирно, уникаючи конфліктів, із повагою одна до одної спілкуватися та досягати мети.

Важливо зазначити, що всі учасниці груп самопомоги **долучаються до підготовки та проведення зустрічей**. Також вони постійно отримують актуальну інформацію про новини міста, мають змогу разом відвідувати навчальні заходи.

Цього року ми плануємо **навчити учасниць ГСД основам підприємництва та фінансової грамотності**. Крім того, хочемо започаткувати **пошив екосумок**. Навчання проводитиме одна з «кокеток».

Для пошуку шляхів вирішення проблемних питань будемо **проводити фокус-групи за участі представників влади та експертів**, аби напрацювати перелік спільних заходів, спрямованих

на допомогу жінкам із зазначених вище категорій.

За результатами запланованих активностей жінки, які вже відвідують ГСД, та жінки, які приєднуються до діяльності груп у майбутньому, отримують знання та навички, завдяки яким вони матимуть змогу не лише долати життєві труднощі, а й **отримувати додатковий дохід**. Також вони зможуть навчати інших та, за бажання, відкрити соціальне підприємство.

Після успішного впровадження проекту з розвитку груп самопомогі у Вугледарській ОТГ для більш системної роботи ми **плануємо створити жіночу громадську організацію**, яка займатиметься питаннями профілактики та боротьби з домашнім насильством і допомогою жінкам, які страждають від нього.

#### «Спілка», Вугледарська ОТГ, Донецька обл.

Критерій/Назва ГСД	«Наснага»	«Противага»
Цільова аудиторія	вчителі, які зіштовхнулися із професійним вигоранням	підлітки, що опинилися в складних життєвих обставинах (зазнали булінгу)
Періодичність	2 рази на місяць	2 рази на місяць
Кількість учасників	до 10 осіб	до 10 осіб
Дата першої зустрічі	18.10.2019	18.10.2019

Контакти:  
Світлана Рябчиць, вчителька  
riabchits@gmail.com

**Професійне вигорання — тема всіх, хто працює в соціальній сфері:** вчителів, психологів, медиків тощо. Симптоми одні, але проявляються вони можуть по-різному. У вчителів це черствість, загнаність у певні рамки. Вигорання проявляється в тому, що вчитель не змінює програму, яку вичитує з року в рік, бо в нього пропадають внутрішня творчість, бажання розвиватися, давати дітям більше. У вчителя **постійна втома на фізичному та емоційному рівнях**. Він перестає «горіти» своїм предметом.

Є також інший варіант — **може розвиватися надвідповідальність**: все на моїх плечах, я мушу це зробити. Батьки, діти та керівництво школи багато очікують від вчителів, тож часто вони не мають змоги видихнути.

Емоційному вигоранню піддаються не тільки викладачі зі стажем. Серед молоді є великий відсоток таких, які швидко вигорають і знаходять собі іншу роботу. Такий вчитель приходить у школу і розуміє, що діти його не слухають. Якщо він не реагує на дітей, а просто хоче їх контролювати (сядьте рівно, не говоріть між собою, слухайте тільки мене), вони починають бунтувати — дражнити, не приходять на уроки, не робити домашні завдання. І виходить: **тут стрес, там стрес, а напругу зняти ніде**.

У результаті в людини може розвинути негативне сприйняття світу: все погано, ніякого позитиву, всі люди злі, підлі тощо. Це стає життєвою позицією. Ти розумієш, що нема в цієї людини жодної радості в житті, адже вона собі їх не дозволяє. Саме досвід спонукав мене до того, щоб обрати цільовою групою першої створеної ГСД **педагогів, які страждають від професійного вигорання**.

Мета ГСД «Наснага» полягає у тому, щоб **запобігти неадекватному реагуванню на життєві події** (наприклад, безпричинна агресія), емоційно-моральній дезорієнтації (серед дітей можуть з'являтися улюбленці, а до інших буде упереджене ставлення), нехтуванню професійними обов'язками.

У групі ми разом **прагнемо оволодіти психологічними та педагогічними методиками**, які дозволяють діагностувати емоційне вигорання на ранній стадії, запрошуємо фахівців (психологів, тренерів), щоб запобігти його негативному впливові, навчаємо і навчаємося змінювати формат роботи.

Класичні уроки вже не діють, тому треба **шукати нові способи, як зацікавити і дітей, і вчителів**. У середовищі «рівний — рівному» це значно простіше! Ще однією причиною емоційного вигорання є те, що люди не знають основ тайм-менеджменту. Тому ми намагаємося **спільно навчитися будувати плани**, розподіляти завдання не тільки на роботі, але й в особистому житті.

Ядро нашої групи самопомогі «Наснага» складають двоє молодих учителів, одна пенсіонерка, яка ще працює, а також четверо педагогів зі стажем роботи понад 20 років. Для залучення нових учасників ми використовуємо інтернет-сторінки, а також друковані оголошення. В роботі **послугуємося іграми та ритуалами**, які отримали під час тренінгів у межах проекту.

Друга ГСД «Противага», яку ми створили в межах кластера з розвитку груп самопомогі у Вугледарській ОТГ, зорієнтована на **підлітків, які опинилися в складних життєвих обставинах, зокрема, зазнали булінгу**. Поки ми провели лише декілька зустрічей. І якщо на першій було вісім учасників, то на другу прийшли троє. Однак ми активно працюємо над залученням нових членів групи.

Якщо говорити про труднощі, вони насамперед пов'язані з наявністю вільного приміщення. Інколи бувають накладки, тож доводиться переносити час проведення. Зважаючи на це, **плануємо обладнати дві окремі кімнати**.

Загалом усі учасники створених ГСД від початку йшли на контакт, але **трохи соромилися відкриватися та ділитися наболілим**. Зараз ми відчуваємо довіру та бажання допомогти собі та іншим. Крім того, вирішили періодично проводити спільні зустрічі, завдяки чому **обидві ГСД допомагають одна одній**. Але в цьому випадку дуже важливо забезпечити конфіденційність.

«Голос жінки», м. Мар'їнка, Донецька обл.

Критерій/Назва ГСД	«Говори легко»	«Чудові миті»
Цільова аудиторія	родина, які виховують дітей із інвалідністю	люди похилого віку із зони конфлікту
Періодичність	2 рази на місяць	2 рази на місяць
Кількість учасників	до 10 осіб	до 10 осіб
Дата першої зустрічі	17.10.2019	05.12.2019

Контакти:  
Ольга Пугач, громадська активістка  
olga.lolia@yandex.ua

Громада Мар'їнки **потребує змін, які б згуртували спільноту**. Особливо це стосується сімей, де є діти з інвалідністю, адже батьки часто залишаються сам на сам зі своєю бідою. Тому ці вразливі категорії повинні самоорганізуватися задля подолання проблем.

Батьки дітей із інвалідністю на зустрічах ГСД **обмінюються власним досвідом подолання негараздів** і стимулюють інших учасників групи до розвитку та поліпшення життєвих умов. У цьому процесі вони обмінюються інформацією, роздумами, допомагають одне одному.

Осередок «Голос жінки» створив у Мар'їнці дві групи самопомоги: перша з них — **«Говори легко»** — зорієнтована на родини, які виховують дітей із інвалідністю; друга ж працює з людьми поважного віку із зони конфлікту і має назву **«Чудові миті»**.

Я, як очільниця осередку «Голос жінки», мати дитини з інвалідністю та багатодітна мати, можу з упевненістю сказати, що **на шляху «особливих родин» багато перешкод**, і держава не завжди може підтримати їх у важку хвилину. В такій ситуації потрібно створити **умови для заснування груп самопомоги**, діяльність яких забезпечить додаткові інструменти для соціальних змін і посилення згуртованості громади.

Шляхом спостереження за жителями Мар'їнки ми виявили ще одну вразливу категорію — **самотні люди поважного віку, які залишилися в зоні конфлікту без рідних**. Їм конче необхідна підтримка, спілкування та взаємодопомога. Щоб звести до мінімуму руйнівні наслідки травмуючих ситуацій, сприяти збереженню психічного здоров'я, потрібна **психологічна допомога за принципом «рівний — рівному»**.

ГСД «Говори легко» було створити доволі просто, адже я давно спілкуюся в колі людей, які виховують дітей із інвалідністю. Це **активні, щирі родини, що намагаються соціалізувати своїх дітей**, розширити їхнє коло спілкування, навчити бути сильними на власному прикладі та розвинути згуртованість для здійснення соціальних змін.

На першому етапі **труднощі виникли із ГСД «Чудові миті»**. Учасників було набагато важче зібрати, оскільки всі вони мешкають у різних кінцях містечка та мало хто має постійний телефонний зв'язок і тим паче інтернет.

Найважливішим приводом, заради якого ми зустрічаємося, є **ширий і відвертий обмін досвідом, думками, почуттями**. Організуємо разом творчі вечори, де панує атмосфера домашнього комфорту та є можливість реалізувати мрії і задуми.

Зустрічі обох груп відбуваються в приміщенні осередку «Голос жінки» та районному домі культури, де з новоствореними ГСД **ми маємо змогу спілкуватися, проводити чайний ритуал, займатися прикладною творчістю**, іграми, працювати з метафоричними асоціативними картами.

Серед основних перешкод можемо назвати **нестачу інструмента мобільності** — електровелосипеда — для транспортування тих людей, які живуть далеко від центру міста. Для вирішення цієї ситуації плануємо в майбутньому подати соціальний проєкт на отримання грантової підтримки.

Крім того, у нас **відсутній у достатній кількості матеріал для проведення зустрічей** — йдеться про ігри та матеріали для прикладної творчості. Для цього ми залучаємо волонтерів і місцеві благодійні організації.

Також **бракує коштів на проведення чайної церемонії** як інструменту згуртованості вразливих соціальних груп. Тому плануємо проводити благодійні акції і концерти, які частково допоможуть покрити витрати.

Приходячи на групові заняття та заходи, **люди змінюються на краще, сприймають дійсність простіше, розвивають свої навички** і навчаються новому. Завдяки участі у групах самопомоги зникає відчуття соціальної ізоляції. Після занять люди підтримують довірливі стосунки між собою, заохочуючи інших до згуртованості навколо проблем, які виникають, щоб їх вирішити разом із громадою.

«Рушійна сила єдності», майбутня Сартанська ОТГ, Донецька обл.

Критерій/Назва ГСД	«Батьківство без стресу»	«Сонечко»
Цільова аудиторія	сім'ї, в яких виховують дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківської опіки/піклування	родина, що виховують дітей із інвалідністю
Періодичність	2 рази на місяць	2 рази на місяць
Кількість учасників	до 8 осіб	до 8 осіб
Дата першої зустрічі	23.10.2019	02.11.2019

Контакти:  
Тетяна Гончарова, соціальна працівниця  
tata1704goncharova@gmail.com

Мобілізація громади та посилення соціальної згуртованості можуть і повинні здійснюватися **навколо діалогових майданчиків**, щоб спільно визначати потреби та ресурси, необхідні для вирішення тих чи інших питань. Саме участь і зацікавленість громадян у прийнятті рішень, їх обговоренні та формуванні візії подальших перетворень є **запорукою сталих змін**. Доволі часто, проговорюючи моменти, що хвилюють, людина в колі однодумців знаходить шляхи вирішення власних проблем.

У майбутній Сартанській ОТГ ми створили дві ГСД: «**Батьківство без стресу**» — для родин, у яких виховуються діти-сироти та діти позбавлені батьківської опіки/піклування, і «**Сонечко**» — для родин, що виховують дітей із інвалідністю.

Метою обох груп самопоміги є **надання учасникам можливості позбутися від негараздів і змінити життя на краще** шляхом промовляння проблем і позитивної зміни думок і переконань, допомогти собі, перебуваючи серед людей, які мають аналогічні проблеми, і врешті досягнути сталого розвитку.

Наявність тривалого емоційного контакту та близьких стосунків є незамінною потребою учасників наших груп. ГСД дозволили їм **побачити в колі однодумців більше відкритості та людяності**. На першій зустрічі ми визначили лідерів груп і правила. Далі зробили акцент на цінностях і значенні тісних стосунків із сім'ями, перспективі досягнення успіху в житті та вихованні дітей. Учасники обговорюють, як бути щасливими, коли не все так, як хочеться.

На кожній зустрічі учасники спілкуються на ті теми, які є актуальними сьогодні, наприклад, **стрес і як його подолати, успіх, конфлікти, цілі в житті, значення підтримки, емоції, що для кожного з нас значить кохання** тощо.

ГСД «Батьківство без стресу» починалася із трьох учасників, які погано розуміли, для чого вони тут. Зараз вони із задоволенням беруть участь у зустрічах і, що важливо, приводять нових членів групи. Їм подобається те, що вони говорять лише «Я», а не «Ти», «Ми», а не «Вони», оскільки розуміють: це їхня позиція, яку **в колі групи самопоміги ніхто не засудить**. Учасники не критикують одне одного, а беруть лише те, що їм припало до душі.

Одним із правил наших груп є **традиція чаювання** — кожен учасник ГСД по черзі готує та приносить на групу солодощі, випічку або бутерброди до чаю/кави.

Членам ГСД сподобався такий підхід до роботи, оскільки ми всі рівні й керуємося одними правилами. Саме це і є важливою умовою для **розвитку поваги та взаєморозуміння**, з чого виростають плоди довіри.

#### «Енерджайзери», майбутня Сартанська ОТГ, Донецька обл.

Критерій/Назва ГСД	«Надія»	«Енерджайзери»
Цільова аудиторія	матері-одиначки, які перебувають у СЖО	працівники бюджетних установ, які працюють уздовж «лінії зіткнення»
Періодичність	щотижня	2 рази на місяць
Кількість учасників	до 8 осіб	до 10 осіб
Дата першої зустрічі	21.10.2019	03.12.2019

Контакти:  
Тетяна Лефтерова, громадська активістка  
satty02@ukr.net

У селі Чермалик Донецької області (майбутня Сартанська ОТГ) ми заснували дві групи самопоміги — «Надія» та «Енерджайзери».

**ГСД «Надія» створена для матерів-одиначок**, які опинилися в складних життєвих обставинах. Її мета полягає у тому, щоб звернути увагу на самих себе, підняти самооцінку, поліпшити емоційний стан, знайти внутрішній ресурс для саморозвитку та сприяти згуртованості громади. Матері-одиначки потребують особливої уваги та підтримки. Адже не кожна людина може попросити про допомогу, а молода мама, яка в силу обставин залишилася одна з дитиною, взагалі не має на це сил.

У таких випадках **необхідна участь громади, де проживають ці жінки**. Провівши декілька зустрічей, ми зрозуміли, що доцільність створення подібної ГСД стовідсоткова.

Спочатку не всі учасниці могли відкрито ділитися проблемами чи просто інформацією. Однак **незбаром бар'єр недовіри зник**. Наприклад, під час одного із засідань групи членкині запропонували обговорити страх подорожей.

У процесі спілкування одна з учасниць прокоментувала: «Мене запросили на гостини до Луганської області. А як туди їхати, я не знаю. Мені дуже страшно, адже боюся заблукати».

В колі ми обговорили ситуації, з якими зіштовхувалися учасниці в межах обраної теми, назвали позитивні та негативні фактори, поділилися досвідом. Тож наприкінці зустрічі наша учасниця для себе вирішила, що неодмінно здійснить подорож. Через деякий час на групі вона розповіла про свої враження. Це **хоч і маленький, але позитивний результат для нас усіх**.

Після зібрання легко домовитися про наступне. Однак через побутові проблеми та погані погодні умови взимку не всі учасниці, які долучилися на початку, продовжили заняття в групі. Ще однією проблемою виявилася **відсутність обігріву приміщення**, де ми проводили зустрічі. Це тимчасово унеможливило засідання.

На протигагу труднощам, **найкраще вдається залучати нових учасниць**, давати змогу висловитися усім і покращити емоційний стан.

**ГСД «Енерджайзери» створена для працівників бюджетних установ, які працюють на «лінії зіткнення»:** працівники освіти, лікарні, дитячого садочку, сільської ради та ДСНС. Учасники цієї групи повністю віддають свій внутрішній ресурс для вирішення питань громади, захисту здоров'я і життя різних категорій населення. Ці люди виконують різну роботу, але у них є одне спільне — **відчуття постійної відповідальності**.

Їм украй необхідна підтримка в колі однодумців, а також можливість відновлювати внутрішній ресурс під час теплих зустрічей **через промовляння власних проблем**.

Було складно зібрати першу зустріч ГСД «Енерджайзери», оскільки всі учасники працюють і мають дуже мало вільного часу. Однак учасники відразу погодилися з правилами, вподобали формат і в результаті погодилися під час наступного засідання зустрітися з психологом.

**«Єднання», Троїцька ОТГ, Луганська обл.**

Критерій/Назва ГСД	«Мамине серце»	«Затишок»
Цільова аудиторія	родини, які виховують дітей	люди похилого віку
Періодичність	1 раз на місяць	1 раз на місяць
Кількість учасників	до 8 осіб	до 15 осіб
Дата першої зустрічі	22.10.2019	24.10.19

Контакти:

Наталія Кушнарєва, соціальна працівниця,  
lantratovkasovet@ukr.net  
Олеся Кисловська, соціальна працівниця,  
okislowskaya@gmail.com

Актуальною проблемою для Троїцької об'єднаної територіальної громади є **недостатня її згуртованість**. Більшість жителів — особливо люди похилого віку, мами з дітьми, люди з інвалідністю — зневірені, байдужі, живуть в соціальній ізоляції та не взаємодіють між собою.

Громада ж зацікавлена у тому, щоб **кожен житель, незалежно від віку, статі чи соціального статусу, зміг зробити внесок** у її розвиток, аби спільно вирішувати актуальні проблеми та задовольняти потреби. **Самодопомога зближує людей**, вчить сприймати самих себе, свої недоліки, впливає на середовище та змінює його на краще.

Тож ми створили дві ГСД — для людей похилого віку **«Затишок»** у Лантратівському старостинському окрузі та ГСД **«Мамине серце»**, учасниками якої є сім'ї з дітьми з Тополівського старостинського округу.

Для учасниць групи «Затишок» найважливішою метою є **подолання спільних проблем**: допомагаючи собі, ми допомагаємо іншим, розуміючи, підбадьорюючи та втішаючи одне одного.

Метою учасниць групи «Мамине серце» є **вирішення проблемних і конфліктних ситуацій у вихованні дітей**, а також обмін досвідом. Ці дві групи увійшли до кластера із розвитку ГСД «Єднання», завданнями якого є **залучення вразливих категорій населення до процесів визначення спільного майбутнього** і налагодження тісних зв'язків між поколіннями.

Група «Затишок» збирається в приміщенні сільської бібліотеки с. Бабичеве Лантратівського старостинського округу. Основна проблема, яка виникла на початку її діяльності, — **показати учасникам цінність і ресурсність груп самопомоги**: для чого вони потрібні та які питання можуть вирішити. Ми на прикладах розповідали про досвід інших груп самопомоги в Україні та про їхні досягнення.

На першій зустрічі люди поважного віку **були замкнуті, відмовлялися промовляти свої проблеми в силу особистих переконань** і тому що в селі люди знають одне одного. Але з кожною наступною зустріччю, дотримуючись прийнятих правил, втілюючи принцип «рівні серед рівних», учасники почали розуміти: те, що ми думаємо, є нашою позицією, і ми маємо право

на її висловлення, навіть якщо комусь наша думка не подобається. **Відсутність недоречних порад і оцінок** із кожним зібранням групи позбавляла страху бути такими, якими ми є.

Група самопомоги «Мамине серце» збирається в приміщенні сільської бібліотеки с. Тополі Тополівського старостинського округу. Під час зустрічей ми **обговорюємо теми, які турбують наших матерів**.

Створення ГСД у нашому селі було дуже актуальним — це дає можливість матерям обмінюватися досвідом, **вільно спілкуватися та підтримувати одна одну**, пізнавати та застосовувати нові методики в вихованні дітей. Складністю на початку проведення засідань було **правило не перебивати та дотримуватися регламенту**.

Використовуючи основні принципи роботи в групі самопомоги, **ми не критикуємо, не ставимо запитань, а обмінюємося досвідом**, як позитивним, так і негативним, проговорюємо наші проблеми і радощі. Так, допомагаючи собі, допомагаємо одна одній. До вибору цієї цільової групи спонукало **бажання зібрати людей, яких об'єднують спільні проблеми** та переживання у доброзичливому просторі розуміння і прийняття.

Зустрічі проходять у затишній атмосфері. Кожного разу **учасниці пропонують нові теми**, щоб переключити увагу з побутових проблем на себе та свої відчуття. **На засіданнях групи бувають сльози, та все ж більше позитивного настрою**. Найбільшим досягненням за час роботи цієї ГСД є те, що **учасниці проявляють активність та інтерес**.

Теми для обговорень вільно виникають самі, виходячи з повсякденного життя. На початку зустрічей у всіх було дуже багато переживань і спогадів, якими хотілося поділитися. У зв'язку з цим було **складно розподілити час між учасницями**. Але в процесі роботи ГСД обговорення стали стриманішими і більш структурованими.

**«Дружба», Троїцька ОТГ, Луганська обл.**

Критерій/Назва ГСД	«Креативні матусі»	«Квітоньки»
Цільова аудиторія	мами, що виховують дітей із інвалідністю; мами-одиначки	люди похилого віку
Періодичність	2 рази на місяць	2 рази на місяць
Кількість учасників	до 12 осіб	До 10 осіб
Дата першої зустрічі	17.10.2019	23.10.2019

Контакти:

Наталія Борова, соціальна працівниця  
tavolzhanskaya98@ukr.net

У Розпачівському старостинському окрузі Троїцької ОТГ ми створили **кластер із розвитку груп самопомоги «Дружба»**, який об'єднав дві ГСД — **«Креативні матусі»** для мам, що виховують дітей із інвалідністю, та одиноких мам; і **«Квітоньки»** для людей золотого віку.

Обидві групи **зустрічаються двічі на місяць**. Така періодичність зумовлена тим, що учасниці ГСД «Креативні матусі» у зв'язку із вихованням дітей самостійно не мають змоги надовго їх залишати. Зі свого боку, учасниці ГСД «Квітеньки» спільно вирішили, що цього часу їм буде достатньо для спілкування, обміну новинами та відпочинку від домашніх клопотів.

**Теми для обговорення учасниці обирають спільно**, але завжди зачіпають таємні куточки людської душі, дозволяють відчувати спокій та довіру до оточуючих.

Цільова група ГСД «Квітеньки» вибрана не випадково. Людей золотого віку все частіше атакують хвороби, у більшості випадків діти та онуки опиняються далеко від домівки, а навколишня дійсність **навіює смуток і відчуття безпорадності**.

А ось **ГСД «Креативні матусі» допомагає самотнім мамам** ділитися особливостями виховання дітей самотужки та методами боротьби зі складнощами підліткового віку. Кожна аудиторія по-своєму вразлива й потребує підтримки та особливої уваги.

Завдяки тому, що ми працюємо та живемо в селі, де люди знають одне одного особисто, **шукати цільові групи та збиратися на зустрічі нам дуже просто**: сарафанне радіо ніколи не підводило! Вистачає лише зателефонувати лідерці ГСД, призначити день і час проведення — і всі з'являються на засіданні без запізнь.

Найбільшим досягненням наших груп самопоміги є **згуртованість різних категорій населення, обмін досвідом, підтримка одне одного**. Ще жодна людина не пішла із зустрічі похмурою чи ображеною. Наприкінці кожного засідання ми спостерігаємо за очима людей, сповненими натхнення та віри в найкраще, бажання змінити щось у своєму житті.

Звісно, без труднощів не буває. Спочатку **учасники не розуміли, що таке група самопоміги**, що вони тут роблять, навіщо сюди прийшли і чи це дійсно допоможе. На всі запитання ми знайшли відповіді разом і прийшли до висновку, що групи самопоміги дійсно працюють.

Життя в одному селі як допомагає, так і заважає — **не всі люди мають змогу переступити через власні переконання**, однак ми довели зворотне завдяки принципу конфіденційності.

Неможливо не погодитися з тим, що люди золотого віку пережили всілякі життєві ситуації, проблеми, успіхи та падіння, але **сильний дух та віра в себе не дали зламатися й опустити руки**. Що б не трапилося, треба йти вперед, нікого не слухати та вірити. Завдяки їхньому прикладу ми надихаємо самотніх матусь на подальші звершення.

Для засідань ГСД «Креативні матусі» ми підбираємо різні приміщення, залежно від теми та можливостей учасниць. **Найчастіше зустрічаємося в Будинку школярів**, де дуже затишно та зручно. Складні життєві обставини наших учасниць забирають багато фізичних і моральних сил. **Емоційно-психологічне розвантаження** — найважливіша їхня потреба, тому обов'язковою складовою наших зустрічей є **використання різноманітних вправ та ігор, які сприяють емоційному відновленню**.

За час роботи групи **учасниці навчилися діяти згуртовано**, підтримуючи одна одну, спілкуватися між собою поза засіданнями. Прикладом спільного досягнення стало **замовлення взуття для дітей із інвалідністю**. Ми запрошували спеціалістку Управління соціального захисту населення, яка відповідала на запитання, що хвилювали мам. Згодом вона на прохання учасниць влаштувала зустріч із майстром взуттєвої фабрики з Тернополя, а **учасниці групи допомогли**

**зібрати мам із дітьми для зняття мірок**.

Ініціативу взяла на себе Оксана Шаповалова, одна з активних учасниць групи «Креативні матусі». **Дівчата об'єдналися між собою та залучили мам своєї та сусідніх громад**, що територіально входять до складу Троїцького району, розповідали про групу та запрошували приєднатися.

#### «Територія добра», Троїцька ОТГ, Луганська обл.

Критерій/Назва ГСД	«Золота осінь»	«Сучасні матусі»
Цільова аудиторія	люди похилого віку, самотні люди похилого віку, люди похилого віку з інвалідністю	молоді мами, мами-одиначки
Періодичність	2 рази на місяць	1 раз на місяць
Кількість учасників	до 10 осіб	до 10 осіб
Дата першої зустрічі	19.10.2019	20.10.2019

Контакти:  
 Валентина Гуртяк, начальниця відділу соціально-побутової та психологічної адаптації, [ValentinaGurtyak@ukr.net](mailto:ValentinaGurtyak@ukr.net)  
 Анна Чернявська, соціальна працівниця, [anna.chernyavskaya1207@gmail.com](mailto:anna.chernyavskaya1207@gmail.com)

Метою створення кластера із розвитку груп самопоміги «Територія добра» було бажання **зібрати людей, які мають спільні проблеми та переживання в інклюзивному просторі**, де вони змогли б разом вирішувати життєві негаразди, спілкуватися, бути почутими, отримати підтримку, обмінюватися досвідом та допомогти собі й іншим.

Перед вибором цільової групи ГСД «Золота осінь» ми думали, який прошарок населення складніше всього залучити до соціального розвитку громади. Самотні матусі, багатодітні та мало-забезпечені сім'ї можуть самостійно організувати своє дозвілля, тим паче для них проводять різні заходи. Саме тому для першої створеної групи самопоміги вирішили **обрати категорію самотніх людей похилого віку з інвалідністю** та тих, які опікуються близькими з інвалідністю різного віку.

Не всі бабусі активні, мають підтримку і можуть впоратися самостійно зі своїм життям. Вони починають нудьгувати, думати, що нікому не потрібні, перестають ходити на громадські заходи.

В роботі з ними ми використовуємо **різні вправи для згуртованості, відеоролики для мотивації, руханки** для цієї вікової групи, ігри. Ми започаткували традицію — на неофіційну частину наших засідань **по черзі приносити домашні смаколики до чаю**.

Труднощі виникають в тому, що **в учасників ГСД часто погане самопочуття**, тому не кожен раз є можливість відвідати групу. Однак, незважаючи на це, вони цікавляться новинами та тим, що відбувається на ГСД. Ми знаходимо компроміс і можемо трішки поговорити за чашечкою чаю про проблеми села, а **над дотриманням регламенту ще працюємо**.

Після першої зустрічі з'ясувалося, що **в деяких учасниць однакове хобі**. Вони про це навіть не здогадувалися, хоча живуть в одному селі. Тож зараз жінки отримали можливість ділитися своїми знаннями та досвідом.

У кожного свої проблеми: хтось доглядає за близькими, які мають інвалідність, хтось в холодну пору року відчуває себе самотньою, хтось бореться з хворобою, а всі разом **ми підтримуємо одна одну та знаходимо шляхи вирішення наших негараздів**.

Друга ГСД, яка увійшла до кластера «Територія добра», має назву «Сучасні матусі» і **зорієнтована на молодих мам, які проживають у нашій громаді**. Її мета полягає в обміні досвідом із виховання дітей. Під час проведення цієї групи самопомоги учасниці особливо **відзначають важливість і цінність спілкування** між однодумцями в форматі «рівний — рівному».

Ініціатива «Територія добра» спрямована на **підвищення згуртованості в громаді шляхом залучення її членів до ведення суспільного діалогу**, створення нових і посилення вже наявних соціальних зв'язків, реалізації спільних проєктів. Ми прагнемо навчатися, спілкуватися, набувати нових умінь і навичок, жити та працювати пліч-о-пліч.

#### «Допомога», м. Лисичанськ, Луганська обл.

Критерій/Назва ГСД	«Вихователі»	«Татусі»	«Батьки особливих дітей»
Цільова аудиторія	вихователі дитячого садка в групах, де є діти з особливими освітніми потребами	татусі, які прагнуть брати активнішу участь у вихованні дітей	батьки дітей з особливими освітніми потребами
Періодичність	2 рази на місяць	1 раз на місяць	1 раз на місяць
Кількість учасників	до 8 осіб	до 8 осіб	до 15 осіб
Дата першої зустрічі	15.10.2019	19.11.2019	20.11.2019

Контакти:  
Олена Хомич, психологиня, директорка дитячого садка  
elenakhomich2015@gmail.com

Групи самопомоги, що функціонують у межах кластера з розвитку ГСД «Допомога» у Лисичанську, націлені на такі цільові групи: працівники закладу дошкільної освіти «Дюймовочка», татусі дітей дитячого садка та батьки, чиї діти мають особливі освітні потреби.

На початку нашої роботи для багатьох було не зрозуміло, навіщо треба приходити і щось говорити. Учасники **були пасивними та здебільшого відмовчувалися**, але вже після перших зустрічей серед них з'явилися активісти, які пропонували теми та самі запрошували нових учасників.

Засідання спрямовані на **вирішення особистих питань самих учасників ГСД** та на подолання «гострих» моментів, що виникають у роботі дитячого садка. Останнім часом до нас **долучаються члени громади, які не мають прямого відношення до закладу дошкільної освіти**, а саме —

жителі мікрорайону, родини з подібними проблемами (особливо до групи, що вирішує для себе питання інклюзивності в освіті), вчителі шкіл і студенти педагогічного коледжу.

Найулюбленишим ритуалом під час наших зустрічей є **«хвилина тиші для душі»**, коли учасники сидять із заплющеними очима після привітання та перед прощанням. Вони кажуть: «Це особлива магія! Ті миті, коли ти відчуваєш, що відбувається щось незвичайне, небуденне, коли розкривається сама душа, коли говорять не словами, а флюїдами та почуттями».

Звісно, **часом у роботі виникають труднощі**, наприклад: перевищення часових лімітів, що виділені на зустріч, гострі дискусії серед педагогів, що переростають в «педраду», непорозуміння між деякими членами групи («чому вони мовчать? вони що, шпіони?») та інші недоліки в роботі, які загалом можна здолати.

Наші зустрічі, що на початку були націлені на роботу з батьками «складних» дітей або батьків дітей із особливими освітніми потребами, вже дали перші суттєві результати. Зокрема, **матусі об'єдналися для проведення просвітницької роботи в інших закладах освіти**. Вони виступають під час загальних батьківських зборів із інформацією про можливості подолання дискримінації в освіті, боротьби з булінгом та підвищенням толерантності у школярів і їхніх батьків стосовно родин із дітьми з особливими освітніми потребами, інвалідністю або труднощами в навчанні. Одна з матусь **вирішила написати та подати грант-проєкт освітньо-розважальної кімнати для таких родин**.

У нашій частині міста вже знають: якщо потрібно зустрітися та вирішити для себе якісь питання, треба завітати до «Дюймовочки» із пропозицією — **далі буде діалог і допомога**.

Діяльність кластера з розвитку ГСД **підвищує згуртованість громади Лисичанська**. За декілька місяців неозброєним оком помітне зниження конфліктності серед батьків. Як наслідок, підвищилася мотивація до мирного врегулювання проблемних ситуацій та зацікавленість людей в усвідомленні власних емоцій, цілей, дій.

Наприклад, якщо раніше у батьків наших вихованців при найменших труднощах, непорозуміннях із вихователями або між собою було непереборне бажання шукати третю сторону, яка б вирішила конфлікт (найчастіше в цій ролі виступав інспектор міського відділу освіти), то **тепер вони працюють над цими питаннями у внутрішньому колі**.

У майбутньому ми хочемо **оформити окрему кімнату для зустрічей наших груп самопомоги** й частіше запрошувати фахівців різного профілю (наприклад, юриста, лікаря-логопеда, дефектолога, аніматора дитячих розваг тощо). Крім того, після оптимізації процесу взаємодії з постійними учасниками **плануємо розповсюдити методологію самопомоги серед інших дитячих садків міста** через фасилітацію практичних психологів закладів дошкільної освіти й обмін досвідом.

«Гуртуючись для допомоги», м. Лисичанськ, Луганська обл.

Критерій/Назва ГСД	«Гуртуючись для допомоги»	«Творячи добро»
Цільова аудиторія	внутрішньо переміщені особи і родини учасників АТО/ООС	батьки дітей із інвалідністю
Періодичність	2 рази на місяць	1 раз на місяць
Кількість учасників	до 10 осіб	до 8 осіб
Дата першої зустрічі	14.10.2019	27.10.2019

Контакти:  
Павло Федик, громадський активіст  
fedykpravlo63@gmail.com

Проїшов рік, як завдяки круглому столу координатори руху «Спільно безпеці Луганщини, СБЛ» зрозуміли, що **нам потрібні регулярні зустрічі для обговорення проблем вразливих груп**. Завдяки Ресурсному центру ГУРТ ми отримали розуміння методики груп самопомоги.

Сьогодні кластер із розвитку ГСД у Лисичанську під назвою «Гуртуючись для допомоги» трансформувався у дві спільноти, які працюють із батьками дітей із інвалідністю та внутрішньо переміщеними особами і родинними АТОвців/учасників ООС.

Для нас важливо, щоб ветерани АТО, ООС і ВПО, діти з інвалідністю та їхні батьки **могли відчувати свою потрібність для громади міста**. Крім того, завдяки ГСД, у якій беруть участь внутрішньо переміщені особи, нам вдається **налагодити співпрацю між різними зацікавленими сторонами для спільного пошуку сталих рішень** задля інклюзивного розвитку громади та вирішувати проблеми, пов'язані з дотриманням прав учасників АТО, дітей з інвалідністю та їхніх батьків.

Найважче було пояснити учасникам, для чого ми збираємося, дотримуємося ритуалів, спілкуємося у «колі довіри», ділимося наболілим і тільки потім п'ємо чай зі смаколикками. Звісно, **частина учасників ще пасивна і здебільшого спостерігає**, розкриваючись лише наприкінці — в менш формальній атмосфері. Але важливо, що **з'являються люди, які пропонують теми наступних зібрань** і готові запрошувати інших до спілкування.

Деколи наші зустрічі відвідують люди з іншою проблематикою, ніж домінуюча в ГСД, але проблеми для безробітних чи людей старшого віку все одно подібні з нашими, а тому **потребують інклюзії**.

Якщо і є певні труднощі, їх можна долати разом. Зрештою, **люди толерантно ставляться** до перевищення лімітів часу у виступах-одкровеннях, гостроти обговорення питань, часткової недовіри.

Наприклад, одна з наших зустрічей стосувалася підтримки внутрішньо переміщених осіб місцевою владою. В результаті **з'явилося декілька рекомендацій до облдержадміністрації Луганської області**, які ми донесемо до її очільників. Діалог і гуртова підтримка розпочалися — тепер згуртовано розвиваємося далі.

«Допомога поруч», смт Мілове, Луганська обл.

Критерій/Назва ГСД	«Ми — творці свого життя»	«Надія»
Цільова аудиторія	люди похилого віку	люди з інвалідністю
Періодичність	2 рази на місяць	2 рази на місяць
Кількість учасників	до 12 осіб	до 6 осіб
Дата першої зустрічі	18.10.2019	27.11.2019

Контакти:  
Ніна Ткаченко, Олена Скаліуш, Катерина Коваленко, соціальні працівниці  
ek629835@gmail.com

У нашому кластері з розвитку ГСД «Допомога поруч», який функціонує в смт Мілове, працюють дві групи самопомоги: **«Ми — творці свого життя»** для людей поважного віку та **«Надія»** для осіб із інвалідністю.

Важливими досягненнями нашої ініціативи є **кропітка праця, наполегливість, постійне навчання** заради вирішення соціально-економічних проблем громади та втілення позитивних практик. Ми переконані, що рецепт успіху один: **щаслива родина — успішна громада!**

Методика самопомоги проста, але унікальна, а головне — **дуже доречна в теперішній складний для України час**. Ми поставили собі за мету донести методику створення та роботи груп самопомоги до громади Мілового. У впровадженні цього проекту нам допомагає районний будинок культури та комунальна установа «Територіальний центр».

Саме на їхній базі з жовтня 2019 року відбуваються зустрічі обох ГСД, де зустрічаються люди поважного віку й особи з інвалідністю, **діляться своїми проблемами і спільно їх вирішують, допомагаючи одне одному**.

Під час проведення ГСД виникла така ситуація: люди, які прийшли на першу зустріч, були занадто закомплексованими, а саме — **побоювалися розказувати про свої проблеми, відкритися перед знайомими**. Також у спілкуванні з деякими учасниками відчувалося, що вони **вважають себе вразливими**. Часом ми **поєднуємо зустрічі груп самопомоги із творчими заняттями**.

У нашій громаді, як і в багатьох інших, з'явилися **родини внутрішньо переміщених осіб**. Також **особливої уваги потребують родини загиблих військовослужбовців та добровольців** і родини військових, що знаходяться в зоні АТО/ООС. З огляду на обставини, що склалися, ми **плануємо створити нові групи самопомоги**, які працюватимуть із цими категоріями населення.

Наш кластер із розвитку ГСД **допомагає зміцненню стосунків між учасниками, які знайшли спільні цінності, почуття ідентичності та приналежності** до громади, сприяє посиленню взаємної довіри, а також мінімізує відчуття нерівності в суспільстві.

Організаторки ГСД надають окремим особам, сім'ям і групам осіб **допомогу в подоланні конкретних проблем**, самостійне вирішення яких було б для них складнішим через брак необхід-

них ресурсів. Також вони сприяють виявленню та розвитку різнобічних інтересів і потреб людей, які перебувають у складних життєвих обставинах, організують індивідуальне навчання, виховний і корекційний процес та дозвілля.

Кластер із розвитку ГСД «Допомога поруч» **сприяє соціально-психологічній адаптації, адже учасники групи навчаються будувати міцні соціальні зв'язки**, підвищувати соціальний капітал у своїй громаді; толерантності через сприяння діалогу між різними групами, ненасильницьке спілкування та опанування навичок вирішення конфліктів.

Комунікація в групах не завершується на зустрічах, а коло зацікавлених у діяльності груп самопомогі лише розширюється. Учасники ГСД **вчатьсь сприймати себе**, усвідомлювати і змінювати власні слабкі сторони, впливати на середовище, змінюючи його зсередини.

#### «Простір нових ідей і творчості», Нижньодуванська ОТГ, Луганська обл.

Критерій/Назва ГСД	«Довір'я»	«Горицвіт»
Цільова аудиторія	батьки, які мають проблеми у вихованні дітей	самотні люди похилого віку
Періодичність	2 рази на місяць	1 раз на місяць
Кількість учасників	до 12 осіб	до 10 осіб
Дата першої зустрічі	15.10.2019	19.10.2019

Контакти:  
Олена Сучок, староста  
lenasuchok@gmail.com

На території Новочервоненського старостинського округу Нижньодуванської ОТГ я ініціювала створення двох груп самопомогі — «Довір'я» та «Горицвіт». Мета нашої діяльності — створення кімнати для розвитку та повноцінного існування ГСД та психологічного розвантаження жителів громади у смт Нижня Дуванка.

Ідея створення першої групи виникла ще в момент проходження тренінгу. До мене часто звертаються батьки за допомогою в питаннях виховання дітей і вирішенні конфліктних ситуацій між ними. Батьки не знаходили спільної мови між собою. На цьому підґрунті **виникло напруження в стосунках між родинами**. Тому ГСД «Довір'я» для батьків, які мають проблеми у вихованні дітей, але прагнуть вирішення конфліктних ситуацій.

Учасниці ГСД «Горицвіт» — самотні люди поважного віку. Більшість із них — **вдови, чії діти живуть далеко**. Вони почуваюся непотрібними та ізольованими. Для таких людей великою проблемою є спосіб проведення вільного часу. Створення ГСД розпочалося із бесіди з групою пенсіонерів, які відвідують бібліотеку. Ідея їм відразу сподобалася.

На початку **зустрічі ГСД «Довір'я» проходили в напруженій атмосфері**. Учасники намагалися відсторонитися, одягаючи на себе маску байдужості. Коли починали говорити, їм було важко

дотримуватися правил проведення.

На наступних зустрічах члени почувалися комфортніше, вільно висловлювалися, легше дотримувалися регламенту. Зараз же **відчувається причетність кожного до проблеми, яку обговорюємо**.

На відміну від першої групи, члени ГСД «Горицвіт» з самого початку налаштовані одне до одного з повагою. Учасники **отримали можливість виговоритися** і максимально намагалися її реалізувати. Тому дотримуватися регламенту теж було важко. Теми перших зустрічей обирала організаторка групи. На наступних засіданнях **самі учасники пропонували теми для обговорення і поступово перевели роль організаторки на права гостя**.

Найбільшим досягненням за час роботи створених ГСД є те, що спільне проведення часу та обговорення життєвих проблем допомогли учасникам груп **вийти з власної ізоляції, почати говорити про проблеми і не критикувати оточуючих**. Члени ГСД активно планують **наступні зустрічі та будують спільні плани** на майбутнє: проводити зустрічі з фахівцями, разом із родинами влаштовувати дозвілля для себе та громади.

Спільне **обговорення проблем та пошуки їх вирішення призводять до зміцнення довіри** поміж членами громади та підвищення рівня соціальної згуртованості. Учасники ГСД не зупинилися лише на проведенні зустрічей, а й узяли участь у Новорічному концерті, провели «Різдвяні посиденьки», разом із дітьми щедрували на території села.

#### «Ми разом», Нижньодуванська ОТГ, Луганська обл.

Критерій/Назва ГСД	«Освітнянська єдність»	«Ми разом»
Цільова аудиторія	вчителі, які зіштовхуються з професійним вигоранням	внутрішньо переміщені особи
Періодичність	2 рази на місяць	1 раз на місяць
Кількість учасників	до 8 осіб	до 8 осіб
Дата першої зустрічі	18.10.2019	24.10.2019

Контакти:  
Наталія Лукашук, керуюча справами селищної ради,  
nd.jurist@gmail.com  
Віта Давиденко, психологиня,  
vita150887@gmail.com

У смт Нижня Дуванка ми створили кластер із розвитку груп самопомогі, який об'єднує дві ГСД: **«Освітнянська єдність»**, що складається з педагогічних працівників школи, та **«Ми разом»** для внутрішньо переміщених осіб.

Перша група самопомогі спрямована на **профілактику професійного та емоційного вигорання педагогів**; друга ж має на меті **надання учасникам допомоги в подоланні кризових**

**ситуацій** і підтримку їхніх моральних сил для боротьби за своє здоров'я і благополуччя, а також встановлення гідного рівня життя у нових умовах.

Оскільки в громаді ще немає спеціально обладнаної кімнати, де можна було б систематично збиратися для проведення груп, та в зв'язку з тим, що до одного кластера входять дві групи, **зустрічі учасників відбуваються у різних місцях**: у школі (кімната творчості, бібліотека) та в селищній раді (приміщення для конференцій).

Під час засідань учасники не тільки діляться набутим досвідом, обговорюють проблеми та почуття, а ще й **проходять тести для самопізнання, виконують вправи на покращення емоційного стану**, застосовують елементи арт-терапевтичних занять.

Однак основний формат зустрічі — **вільна бесіда**. Зустрічі проходять у дружній, невимушеній атмосфері. Фасилітатор **прагне створити комфортні умови для кожного учасника**. Для залучення нових членів ми використовуємо інтернет-ресурси та засоби мобільного зв'язку. Групи відкриті, тож будь-яка особа, що належить до цільової групи, може вільно долучитися до роботи ГСД.

**Труднощі, з якими довелося зіштовхнутися під час проведення ГСД**, — делегування повноважень у проведенні зустрічей від організатора до учасників, організаційні питання, брак фахівців відповідного напрямку, недотримання правил членами групи (особливо пункту «Регламент»), безініціативність, підбір тем для обговорення у групі. Але із більшістю перелічених труднощів нам вдається впоратися.

Створений кластер із розвитку груп самопомогі сприяє соціальній згуртованості жителів громади завдяки **створенню осередка для нормалізації психологічного та емоційного станів**; підвищенню рівня соціальної адаптації та пошуку шляхів примирення; розвитку пам'яті, уваги, мислення; зняття напруги, зниження агресії; надання допомоги особам, які опинилися у стресових ситуаціях; запобіганню перевтомі та емоційному вигоранню педагогічних працівників; соціалізації різних категорій населення; вирішенню особистісних проблем і міжособистісних конфліктів; посиленню просвіти за принципом «рівний — рівному».

## РОЗДІЛ 4

### ЕФЕКТИВНІ ВПРАВИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ВЗАЄМОДІЇ В ГСД



Примітка: вправи надані учасницею проєкту, психологинєю соціального центру для сім'ї і молоді Благодійного фонду «Карітас Краматорськ» Мариною Мартиненко.


Вправи, які можна використовувати для покращення взаємодії між учасниками групи самопомоги, класифікуються залежно від їхніх цілей:


- криголами** служать для знайомства й налаштування членів групи на певний ментальний лад для проведення зустрічі;
- розминки (енерджайзери, руханки)** призначені для досягнення активної участі групи в спільних активностях і використовуються під час спаду енергії в середині зустрічі; можуть мати форму головоломок або фізичної активності, яка піднімає людей із місць і змушує їх рухатися; секрет цих вправ у їхній спонтанності;
- вправи на **командоутворення** покращують стосунки людей у групі та об'єднують заради спільної мети; зазвичай ці завдання займають більше часу, ніж інші вправи;
- підбиття підсумків і рефлексія** сприяють отриманню зворотного зв'язку, а також оцінці результатів зустрічі.


Нижче ми пропонуємо приклади вправ, які пройшли випробування практикою у групах самопомоги.


#### 4.1. Криголами

##### «Які ми подібні!»

Мета:  вправа допомагає учасникам краще пізнати один одного, а також дозволяє обговорити питання, пов'язані зі встановленням контакту між учасниками ГСД.


Час:  10-15 хвилин.


Матеріали:  папір, олівці, маленькі призи (цукерки).


- Опис: 
- Фасилітатор ГСД просить учасників розбитися на пари й пояснює, як проходитиме вправа.
  - Кожна пара має якомога швидше знайти й записати 10 рис, характерних для них обох. Не можна писати загальнолюдські риси, наприклад, «у нас по дві ноги». Варто вказувати рік народження, місце навчання, хобі, сімейний стан тощо.
  - Після того, як 10 характеристик записані, кожен член групи обирає іншого партнера й повторює те ж саме з ним.


- Той, хто швидше за всіх знайде 10 рис, які об'єднують його з п'ятьма іншими учасниками, отримує приз.
- Після вправи тренер обговорює, що спільні риси можна знайти будь із ким (клієнтом, партнером, колегою тощо).

##### «Чарівний ящик»


Мета:  познайомитися одне з одним, розтопити лід між учасниками.


Час:  7-10 хвилин.


Матеріали:  коробка, дзеркало.


- Опис: 
- Кожен учасник підходить до коробки, дивиться всередину й каже одну хорошу річ про людину, зображення якої він бачить всередині, не відкриваючи групі секрету, хто там. Коли учасники заглядають у коробку, вони бачать там своє відображення у дзеркалі (дзеркало лежить на дні коробки, тобто всім треба було сказати щось хороше про себе).
  - Наприкінці вправи модератор каже, що гра виявила безліч позитивних рис, і в учасників буде шанс проявити ці риси під час групи самопомоги.

##### «Часточка мене»

Мета:  поживлення початкового етапу роботи в групі; вправа також ефективна в групах, де учасники вже між собою частково знайомі.

Час:  5-7 хвилин.

Матеріали:  невеликі предмети (книга, олівець, іграшка...).

- Опис: 
- Модератор кладе на стіл різноманітні предмети, а кожен учасник обирає один, який йому/їй до вподоби. Потім кожен учасник пояснює, чому він/вона обрав конкретний предмет.
  - Цю вправу можна пов'язати з темою, над якою працюватиме група, наприклад, попросивши учасників пояснити, як той чи інший предмет може допомогти їм у досягненні поставлених цілей або розв'язанні завдань.

3. Предмети мають бути різнорідними, наприклад, ручка, яблуко, пластир, цвях, книжка, м'ячик, гральна карта, іноземна монета, поштова листівка, пакетик чаю тощо.

### «Пошук скарбів»

Мета:



активізувати групу, познайомити учасників одне з одним, встановити контакт, знайти те, що об'єднує.

Час:



15 хвилин.

Матеріали:



роздрукований список запитань на кожного учасника.

Опис:



1. Влаштуйте «пошук скарбів». Наприклад, можна скласти список запитань і попросити учасників по черзі знайти в аудиторії:

- всіх, у кого однаковий колір очей;
- у кого улюблений колір синій;
- хто любить спагеті;
- у кого троянди — улюблена квітка;
- кому подобається співати у ванній;
- у кого є кішка;
- кому подобаються прогулянки лісом;
- хто любить обговорювати прочитані книги.

2. Кожен «знайдений» записує своє ім'я навпроти відповідного запитання.

### «Драже»

Мета:



створити сприятливу емоційну атмосферу в групі, познайомити учасників між собою.

Час:



5-10 хвилин.

Матеріали:



цукерки драже.

Опис:



1. Фасилітатор групи самопомоги пригощає учасників цукерками. Учасники беруть, скільки хочуть.
2. Завданнями для кожного учасника є розповісти певну сукупність фактів про себе залежно від того, скільки драже він/вона тримає в руці.

Обговорення:



- Що було незвичним у процесі виконання вправи?
- Що нового ви змогли дізнатися?
- Чи складно було відкривати себе перед іншими? Якщо складно, поясніть чому?

### «Імена та прикметники»

Мета:



запам'ятати імена учасників.

Час:



15 хвилин.

Опис:



1. Учасники стають у коло.
2. Перший учасник називає своє ім'я та прикметник на ту саму букву. Наприклад, Володимир великий або Поліна прекрасна.
3. Кожен наступний учасник спочатку повторює імена і прикметники попередніх учасників, а потім називає своє ім'я та прикметник до нього.
4. Для закріплення результату вправу краще повторити.

### «Моя буква»

Мета:



познайомитися, краще пізнати одне одного.

Час:



8 хвилин.

Опис:



1. Кожен учасник вибирає собі будь-яку букву алфавіту й озвучує її всій групі або сусідові.
2. Протягом 2 хвилин учасники підбирають якомога більше слів, які описують їх і починаються на обрану літеру.
3. Кожен учасник ділиться своїми словами з групою. Наприклад: мене звати Вікторія й моя буква П. Я практична, пунктуальна, прямолінійна, приваблива, прикольна.
4. Можна написати свої імена та букви на постерах, а потім розвісити на стінах для загального ознайомлення протягом зустрічі.

### «Інтерв'ю»

Мета:



краще познайомити учасників між собою у парах.

Час:



10 хвилин на пару для інтерв'ю, 2-3 хвилини на презентацію кожної людини.

- Опис:
- Учасники розподіляються на пари.
  - Вони малюють на папері обриси руки або тіла партнера й заповнюють відповідями на запитання інтерв'ю: ім'я, вік, чи є брати-сестри, робота, заняття, хобі, щось особисте, очікування від зустрічі ГСД тощо.
  - Кожен представляє учасникам свого партнера з допомогою листочка із відповідями.

## 4.2. Розминки

### «Збери фразу»

- Мета:
- активізувати групу, створити атмосферу працездатності.
- Час: 10 хвилин.

Матеріали:

- папірці з написаним текстом — відомі фрази і вирази.

- Опис:
- Модератор групи вибирає відомі вирази і словосполучення та пише їхні половинки на різних картках. Наприклад, «З днем» на одній картці, а «народження» — на іншій. Кількість карток має відповідати кількості учасників.
  - Картки опускають у капелюх і кожен із учасників витягує наосліп картку.
  - Учасники намагаються відшукати серед членів групи власника другої половинки фрази.

Приклади фраз

Перша частина фрази	Друга частина фрази
Треба любити життя	більше, ніж сенс життя.
Щастя — це коли вранці хочеться	йти на роботу, а ввечері — додому.
Хай буде з	тобою сила!
Все починається	з вибору.
Терпіння — це дерево,	корені якого — гіркі, а плоди — солодкі.
Ваш час обмежений,	не витрачайте його, живучи чужим життям.
У всього є своя краса,	але не кожен може її побачити.

### «Гра в банан»

- Мета:
- Підняти настрій учасникам, створити позитивну атмосферу.
- Час: 10 хвилин.

Матеріали:

- предмет невеликого розміру (банан, іграшка, олівець тощо).

- Опис:
- Модератор групи самопомоги вибирає предмет.
  - Всі учасники стають у коло, тримаючи руки за спиною.
  - Один доброволець стає в середину кола.
  - Фасилітатор обходить учасників і таємно вкладає предмет комусь у руки.
  - Учасники починають його передавати за спиною з рук у руки.
  - Задача добровольця всередині — вгадати по обличчю, хто тримає предмет, і помінятися з ним місцями.
  - Гра повторюється знову.

### «Сонце світить на...»

- Мета:
- подолати бар'єри, познайомити учасників між собою, розвинути навички ефективного спілкування, заохочувати учасників контактувати.
- Час: 6-10 хвилин.

- Опис:
- Учасники сидять або стоять у тісному колі, всі стільці зайняті.
  - Одна особа стоїть всередині кола і говорить: «Сонце світить на...», — а потім вказує на предмет одягу або колір, який є в когось із учасників. Наприклад, «сонце світить на того, у кого карі очі» або «сонце світить на того, хто в шкарпетках».
  - Усі власники зазначеного кольору або предмета одягу міняються місцями одне з одним.
  - Учасник із середини кола намагається зайняти чийсь місце, поки гравці переміщуються.
  - Учасник, якому не вистачає місця, стає в середину кола, і гра триває.

### «Коліна та руки»

Мета:



розвинути увагу, познайомити учасників групи один з одним, підняти настрій, встановити тілесний контакт.

Час:



15 хвилин.

Опис:



1. Учасники сидять у колі. Кожен учасник кладе руки на коліна своїх сусідів зліва та справа.
2. Той, з кого починається гра, плескає сусіда праворуч по коліну.
3. Сусід повинен миттєво зреагувати, постукати по коліну першого гравця, а потім швидко постукати наступного гравця праворуч, ніби передаючи естафету.
4. Той, у свою чергу, повинен передати хлопки далі, попередньо постукавши по коліну того, хто йому передав хлопок.
5. Ведучий може міняти напрям руху та кількість хлопків. Хто проґавив удар, забирає руку, і вправа повторюється знову.

### «Ящірки»

Мета:



встановлення контакту, підвищення рухової активності, робота в парах.

Час:



10 хвилин.

Матеріали:



папір, скотч.

Опис:



1. Учасники діляться на пари. Другий учасник бере за пояс першого і прикріплює собі ззаду паперовий хвіст на скотч.
2. По команді ведучого перший учасник намагається зірвати хвости з інших, а другий намагається увернутися. Учасники не можуть розчіплюватися з пари. Та пара, у якої відірвали хвіст, виходить з гри.

### «Знайди свою пару»

Мета:



підвищити активність групи, покращити настрій учасників.

Час:



5 хвилин.

Матеріали:



папірці з назвами тварин (кожна тварина у двох примірниках).

Опис:



1. Порахуйте кількість учасників, розділіть їх на два, щоб визначити кількість необхідних тварин.
2. Для кожної тварини напишіть назву на двох папірцях.
3. Роздайте листочки учасникам із проханням нікому їх не показувати.
4. Попросіть учасників довільно рухатися кімнатою, копіюючи звуки, які видає тварина, написана на їхньому папірці.
5. Учасники мають знайти свою пару і стати поряд.

### «Сурдопереклад»

Мета:



активізувати групу, покращити настрій учасників.

Час:



10 хвилин.

Матеріали:



папірці з написаним текстом — різні прості віршики.

Опис:



1. Ведучий пропонує розділитися групі на пари.
2. Пари по черзі виступають перед іншими учасниками. Поки один із партнерів читає вірш, інший перебуває поруч і виступає в ролі сурдоперекладача — передає з допомогою міміки та жестів зміст тексту.

## 4.3. Командоутворення

### «Диригент»

Мета:



розвиток навичок невербального спілкування, вміння швидко реагувати на несподівані ситуації, створення сприятливого клімату у взаєминах.

Час:



15 хвилин.

Опис:

1. Учасники стають у коло, ведучий виходить за двері.



- З решти учасників вибирають одного «законодавця моди», який придумуватимете й виконуватиме будь-які нескладні фізичні вправи, а решта — повторювати за ним.
- Кожні 10-15 секунд він змінює рухи, інші, помітивши це, теж починають копіювати нові рухи.
- Коли «законодавець моди» обрали і почалося виконання вправи, ведучого кличуть назад у приміщення. Його завдання — шляхом спостереження встановити, за ким саме учасники повторюють рухи.

#### «Передавання по колу»

Мета:



удосконалення навичок координації та взаємодії на психомоторному рівні, розвиток уваги та емпатії.

Час:



15 хвилин.

Опис:



- Усі учасники сідають у коло. Один із учасників групи починає дію з уявним предметом так, щоб цю дію можна було продовжити. Сусід цього учасника по колу повторює його дії та продовжує їх.
- У такий спосіб уявний предмет «обходить» коло учасників і повертається до першого гравця. Той називає предмет, який він передавав, і кожний із учасників також називає, у свою чергу, який предмет передавав саме він. Після обговорення вправу повторюють ще раз.

#### «Колективна поема»

Мета:



розважити учасників, покращити стосунки між членами групи.

Час:



30 хвилин.

Матеріали:



папір і фломастери/маркери на кожного учасника.

Опис:



- Попросіть учасників написати свої ініціали в правому верхньому кутку листка (ви теж підпишіть свій листок).
- Кожен учасник пише короткий рядок, з якого починатиметься поема, потім передає свій листок сусідові зліва, і той дописує свій рядок, який продовжує поему.
- Після того, як кожен напише по одному рядку на всіх листках, завершена поема повертається автору першого рядка.
- Коли всі поеми будуть написані, прочитайте свою. Потім запитайте, хто ще хоче прочитати те, що вийшло.

#### 4.4. Підбиття підсумків та рефлексія

##### «Чарівний стілець»

Мета:



вивести з ролі людину, яка була в центрі уваги під час виконання емоційно складної вправи і зняти напруження з групи.

Час:



15 хвилин.

Опис:



- Запропонуйте людині, яка була в центрі уваги емоційно складної вправи, сісти на стілець у центрі кола. Стілець, що стоїть в колі, — «чарівний». Людина, яка сідає на нього, позбавляється всіх недоліків, а у групи, що сидить навкруги, з'являється можливість сказати цій людині гарні та добрі слова.
- Обговоріть з групою і з людиною, яка перебуває в колі, їхні почуття. Запитайте, для чого, на їхню думку, ви виконували попередню вправу. Якщо виконання вправи проходить недостатньо жваво, фасилітатор має активно включитися, щоб витримувати швидкий темп. Не забувайте дякувати всім, хто висловився.
- Наприкінці вправи запитайте, як відчуває себе людина, яка перебувала в колі, як відчуваються інші, хто говорив гарні слова.
- Пам'ятайте, ця вправа, навіть успішно проведена, не завжди до кінця виводить людину з її «емоційно травмованого» стану. Наприкінці вправи зауважте, що «чарівний» стілець можна знайти завжди і всюди.

##### «Валіза»

Мета:



підсумувати результати роботи в групі.

Час:



5-7 хвилин.

Матеріали:



папір, маркери.

Опис:



- Намалюйте на папері валізу.
- Попросіть усіх присутніх сказати, що б вони хотіли взяти з собою в дорогу з тих знань і навичок, які вони отримали під час зустрічі ГСД.

##### «Піраміда почуттів»

Мета:




закріпити емоційне піднесення.

Час:



5-7 хвилин.

- Опис: 1. Запропонуйте групі побудувати піраміду позитивних почуттів.
-  2. Всі присутні говорять про те, що вони винесли з цієї зустрічі, поклавши свою руку зверху на руки тих, хто вже висловився.

#### «Віночок побажань»

Мета:

Час:



підбити підсумки зустрічі групи, закріпити почуття єдності.



10 хвилин.

- Опис: 1. По черзі всі присутні кладуть свою руку на плече людини поряд і дарують ті знання й враження, які взяли із зустрічі групи.



2. Після того, як коло замкнеться, фасилітатор може сказати, що опускаючи руки, ми не розриваємо коло, адже воно може надати нам підтримку в будь-яку хвилину.

#### «Подарунки»

Мета:

Час:



завершити зустріч ГСД на позитивній ноті.



10 хвилин.

- Опис: 1. Імена всіх учасників потрібно написати на листочках і покласти в коробку.



2. Учасники витягують ім'я іншого учасника (якщо своє, то тягнуть листочок ще раз) і вигадують подарунок, який би вони подарували цій людині.

#### «Дій!»

Мета:

Час:



сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час зустрічі.



15 хвилин.

- Опис: 1. Запропонуйте кожному учаснику подумати про те, що він отримав від участі в групі самопомоги і що збирається робити після неї.



2. Запропонуйте учасникам розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «Завтра» та заповнити ці стовпці.

3. Дайте учасникам 10 хвилин, а потім попросіть кожного зачитати одну найважливішу річ із колонки.

