



НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ЗАГАЛЬНОЇ ГРУПИ ПІДТРИМКИ

Керівництво та рекомендації для груп підтримки дітей, підлітків та їх сімей, які потребують базової емоційної та практичної допомоги в умовах гуманітарного реагування



Передмова

Розробка цього пакету рекомендацій та керівництв спрямована на підтримку зусиль щодо усунення існуючих недоліків у наданні послуг, що базуються на потребах населення, постраждалого від гуманітарної кризи. Задля більшого охоплення, ці послуги повинні надаватися на громадських засадах, що у свою чергу потребує масштабного зміцнення потенціалу, насамперед місцевого, для надання таких послуг. Це керівництво має стати основою для навчання і орієнтації фахівців, які працюватимуть із дітьми у невеликих групах та які не мають спеціальної психологічної освіти.

Даний пакет рекомендацій та керівництв був створений на основі усебічного огляду існуючої літератури про групові втручання з дітьми та підлітками, які знаходяться у важких життєвих ситуаціях за участі онлайн-консультації з координаторами Глобального кластеру сфери відповідальності за захист дітей (CP AoR) та співробітників польових агенцій з питань захисту дітей чотирьох країн (Афганістан, Колумбія, Сирія та Україна). Дані, зібрані з цих об'єднаних джерел, забезпечили необхідну основу для визначення існуючих недоліків у сервісі та доцільності впровадження заходів групи підтримки.

Після того, як проекти навчальних програм стали доступними, було проведено онлайн-тренінг із захисту дітей для п'яти неспеціалізованих працівників у двох із вибраних країн. Після цього був проведений вступний інструктаж, де учасники використовували проект учбової програми на експериментальній основі впродовж 5-6 тижнів при регулярній підтримці з боку консультанта. Після завершення цього періоду консультант оцінив результати пілотного впровадження для остаточного перегляду методології групи підтримки.

Загалом дев'яносто співробітників психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (МНПСС) у міжнародній організації з міграції (IOM), що базується в Майдугурі, Північна Нігерія, пройшли навчання за цією методикою. Основна група для впровадження цієї методики була створена у таборах ВПО. Результати навчання призвели до подальшого вдосконалення пакета рекомендацій та керівництв.

Глобальний кластер сфери відповідальності за захист дітей (CP AoR) хотів би відзначити зусилля і внесок багатьох людей, які брали участь у створенні цього керівництва. Від Global CP AoR: Рой Саул Гігель, Верена Блох, Соня Новікова-Брудерхофер і Джойс Мутісо; від CP AoR Columbia: Марія Габрієла Вілота Гавіланес, Грейс Агкаоїлі, Рут Феррерас і Сезар Бладімір Рейес Ронкансіо; від CP AoR Ukraine: Наїра Аветисян, Тетяна Фаннуш та Катерина Мартиненко; від ЮНІСЕФ: Рут О'Коннелл. Кевен Бермудес, спеціаліст і консультант МНПСС, очолив розробку цього керівництва. Концепцію, просуванням та контролем проекту керував Коен Севенантс, спеціаліст МНПСС, Global CP AoR.

Це керівництво стало можливим завдяки щедрому внеску бюро гуманітарної допомоги агентства США з міжнародного розвитку (USAID).

Глобальний кластер сфери відповідальності за захист дітей (CP AoR)





Навчальна програма загальної групи підтримки

Надання допомоги з боку працівників громади для дітей/підлітків та сімей, які потребують базової емоційної та практичної підтримки в умовах гуманітарної кризи (3 рівень піраміди втручання в рамках ПЗПСП).



1. ВСТУП

Ситуації, де має місце масове насильство або стихійне лихо, порушують базовий захист та безпеку життя людей, які зазнають впливу. Багатьом важко повернути бажаний захист та безпеку, постійно стикаючись із численними життєвими проблемами без отримання ефективної підтримки для їх подолання на різних рівнях. Ці тривалі несприятливі обставини підривають надію, що впливає на перспективи швидкого психосоціального відновлення та стабілізації.

Загальні проблеми, з якими можуть в цих життєвих обставинах стикнутися люди, що були змушені покинути своє місце проживання внаслідок насильницького конфлікту та стихійного лиха, включають наступне:

- Подолання негативних фізичних та психологічних/емоційних наслідків безпосереднього впливу екстремальних життєвих подій у природному життєвому середовищі.

- Подолання горя через втрату/порушення великої прив'язаності до людей, речей та можливостей особистого розвитку, які ніколи не можна відновити або нормалізувати (наприклад, членів сім'ї, друзів, майна, засобів до існування, культури, життя по сусідству, встановленого розпорядку дня, планів розвитку, частин тіла, мобільності тощо) та нездатність належним чином пережити ці значні втрати/порушення, стикаючись із серйозними труднощами у подоланні багатьох факторів виникнення стресу у житті, які підривають безпеку, захист та надію, такі як:

- Необхідність пристосуватися до зміненого середовища у звичному місці проживання після порушення соціального порядку та шкоди, завданої ресурсам громади.
- Необхідність пристосовуватися до нових культурних реалій і практик в умовах переміщення/вигнання.
- Безробіття та зубожіння, з подальшою залежністю від гуманітарної допомоги, життя в нестабільних та антисанітарних умовах, відсутність продовольчої безпеки та відсутність перспектив забезпечити собі засоби до існування в місці походження/переміщення/вигнання.
- Труднощі з доступом до важливих ресурсів громади задля забезпечення

безпеки, захисту, розширення мережі та особистого розвитку через бар'єри для інтеграції на місці призначення.

- Стикання з дискримінацією, расизмом, маргіналізацією, експлуатацією в пункті призначення.
- Погрози депортації на батьківщину під час вигнання.
- Постійні загрози порушення безпеки в нестабільних життєвих обставинах.
- Сімейні розлади
- Підвищений ризик для здоров'я.
- Занепокоєння через брак інформації про залишених близьких або труднощі в спілкуванні з ними на відстані.

Ці поєднані виклики створюють тривалі ситуації дислокації та позбавлення прав, які заважають особам і сім'ям належним чином пережити важкі життєві спогади та горювати через пережиті втрати. Непережиті спогади та горе упродовж тривалого періоду викликають інші важкі емоційні реакції, такі як гнів, страх, вина та ізоляція, які можуть ще більше обмежувати індивідуальну та колективну здатність протистояти цим життєвим викликам. Оскільки життєві проблеми залишаються невирішеними, ці важкі емоції ще більше посилюються.

Саме тому важливо допомогти людям, які були змушені покинути своє місце проживання, вирішувати ці поєднані проблеми, щоб вони могли підняти рівень своєї безпеки та захисту до рівня, який дозволить їм належним чином пережити важкі життєві спогади, пережити втрати та відновлювати почуття надії, що є важливим для повного психосоціального відновлення.

Молодим людям, що потрапили в такі ситуації, часто не вистачає особистих сильних сторін і належної підтримки з боку батьків/опікунів, яка їм необхідна для успішного вирішення цих проблем, а, отже, вони можуть легко залишитися

заблокованими. Тому необхідно запропонувати таким молодим людям додаткову підтримку з боку громади, яка допоможе їм подолати ці проблеми, щоб вони могли створити простір безпеки, захисту та надії, який їм потрібен для психосоціального відновлення та стабілізації.



2. ГРУПА ЗАГАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ З РІВНЯ ПІРАМИДИ ПЗПСР

Багато молодих людей, у яких через несприятливі життєві обставини розвинулися важкі емоційні реакції, не звертаються за доступною психосоціальною підтримкою. Також може бути дуже мала кількість суб'єктів, які пройшли підготовку з питань ПЗПСР, щоб реагувати на кризи, особливо у віддалених районах країни.

Хоча їх не так багато, як молодих людей, які не відчувають серйозних блоkad у таких ситуаціях, їхня кількість, у поєднанні з нестачею суб'єктів, які пройшли навчання з питань ПЗПСР, все ще вимагають групових підходів для психосоціального відновлення та стабілізації.

Навчальна програма групи загальної підтримки, описана нижче, спрямована на те, щоб допомогти молодим людям, що отримують мало підтримки, вирішувати психосоціальні проблеми, які руйнують їхнє відчуття безпеки, захищеності та надії, щоб вони могли зрештою пережити важкі спогади та свої численні втрати, що є необхідним для повного психосоціального відновлення та стабілізації. Акцент зроблений на заохочення взаємодопомоги між членами групи та зв'язків із ширшою підтримкою громади.

Навчальна програма групи підтримки може виконуватись персоналом, що не має спеціальної освіти, який займається питаннями захисту дітей, бажано під наглядом принаймні одного спеціаліста з питань захисту дітей.

Такий підхід сприяє інтеграції ПЗПСР у діяльність, спрямовану на захист дітей.



3. СКЛАД ГРУПИ ПІДТРИМКИ

Перш ніж залучати молодих людей із групи ризику до такого типу групи підтримки, важливо запровадити процедуру групового скринінгу, яка забезпечує високий ступінь однорідності складу групи.

Навчальна програма групи загальної підтримки не присвячена конкретним життєвим викликам, вона, швидше, надає членам групи можливість визначити пріоритетні, спільні життєві проблеми у відповідний момент природного розвитку групи.

Оскільки попередньо визначений життєвий виклик не є підставою для організації цієї навчальної програми групи підтримки, необхідну однорідність у складі групи шукають шляхом відбору потенційних кандидатів на конкретні емоційні реакції.

У ході онлайн-консультацій з національними командами Глобального кластеру з питань сфери відповідальності за захист дітей (CP AoR) та представниками гуманітарних організацій з питань захисту дітей у чотирьох країнах, які зараз переживають насильницькі конфлікти та стихійні лиха (Колумбія, Україна, Афганістан та Сирія), проведених з метою розробки навчальних програм груп підтримки для молоді на 3 рівні піраміди ПЗПСР, було виділено п'ять переважаючих емоційних реакцій у дітей та підлітків, які зазнали впливу: смутку, ізоляція,

агресивний гнів, страх і почуття провини.

Таким чином, процедура групового скринінгу призначена для розподілу дітей та підлітків по групах підтримки відповідно до однієї з цих п'яти переважаючих емоційних реакцій. Ця стратегія скринінгу запобігає невідповідному компонуванню складу групи, наприклад переважно сумна молодь, яка взаємодіє з молодими людьми, які переважно проявляють агресивний гнів. Проте навчальна програма групи підтримки є спільною для різних груп, оскільки всі вони стикаються з широким спектром життєвих проблем і, ймовірно, можуть визначити одну спільну проблему.

Непрофесійним координаторам груп не потрібно залучати членів групи підтримки до роботи, орієнтованої на емоції, а потрібно допомагати їм впоратися з поточними життєвими проблемами та вирішити проблеми, зміцнюючи свої мережі підтримки через взаємодопомогу.





4. ПРОЦЕДУРА ГРУПОВОГО СКРИНІНГУ (ВИКОНУЄТЬСЯ СПІВКООРДИНАТОРОМ, ОДИН З ЯКИХ БУДЕ ВІДПОВІДАЛЬНИМ ЗА ВЕДЕННЯ ЗАПИСІВ)

Імена співкоординаторів:

Дата співбесіди з батьками/опікунами:

Етап 1: Визначення потенційних учасників групи підтримки.

- Визначте дітей/підлітків, які зараз беруть участь у програмах захисту дітей та школах, які викликають занепокоєння серед співробітників.
- У партнерстві з медичним персоналом та громадськими працівниками визначте дітей/підлітків, які не навчаються у школі, які також не пов'язані з програмою захисту дітей, які викликають занепокоєння серед оточуючих.

Етап 2: Співбесіда з батьками/опікунами.

Зверніться до батьків/опікунів визначених дітей/підлітків, якщо такі є, щоб дізнатися більше про їхній поточний стан. Поясніть, що є занепокоєння щодо благополуччя їхньої дитини, і ви хотіли б дізнатися більше про нинішню ситуацію їхньої дитини, оскільки для них може бути доступна допомога.

- Поставте запитання та занотуйте власні спостереження та занепокоєння батьків/опікунів щодо їхньої дитини: чи хвилюються вони про свою дитину зараз? Якщо так, то скільки часу їхня дитина перебуває в такому стані? Чи змінюється час від часу загальний стан їхньої дитини?
- Запитайте про те, яким чином вони вже намагалися допомогти своїй дитині. Як це спрацювало? Що ще, на їхню думку, може бути корисним наразі, щоб допомогти їхній дитині виправитися?
- Після цього обміну думками визначте, чи можуть труднощі дитини бути пов'язані з поганим контактом з реальністю, тобто вона здається розгубленою, висловлює дивні переконання, демонструє ненормальну поведінку, і якщо так, піднімайте питання направлення на обстеження та можливого лікування, якщо відповідна служба психічного здоров'я доступна в громаді (якщо це направлення ще не було зроблено раніше). **Формат групи підтримки не підходить для дитини, яка погано контактує з реальністю.**
- Якщо їхня дитина демонструє адекватний контакт з реальністю, запитайте батьків/опікунів, чи охарактеризували б вони свою дитину як таку, що у більшості випадків:

Поставте відмітку у відповідному квадратику:

- сумна
- сердита
- налякана
- ізолюється від оточення
- пригнічена увесь час.

Етап 3: Надання інформації батькам/опікунам.

- Заохочуйте батьків/опікунів продовжувати підтримувати свою дитину так, як вони це робили дотепер.
- Повідомте їм, що незабаром ви будете організовувати щотижневі зустрічі у певній локації в громаді з дітьми того ж віку, які проявляють подібні реакції, щоб допомогти їм почуватися набагато краще за допомогою різних групових заходів. Запитайте, чи було б їм цікаво залучити свою дитину до таких зустрічей. Чи хотіли б вони, щоб ви разом зустрілися з їхньою дитиною, щоб обговорити цю можливість? Або вони вважають за краще почекати деякий час і звернутися до вас пізніше зі своїм рішенням?
- Прийміть будь-яку відповідь, яку вони дадуть, негативну чи позитивну, а у випадку негативної повідомте їм, що в майбутньому буде більше можливостей брати участь у таких зустрічах. Якщо їхня дитина не пов'язана з жодною доступною програмою підтримки в громаді, запропонуйте свою підтримку у долученні до альтернативної програми.
- У разі отримання позитивної відповіді, перейдіть до наступного і завершального етапу:

Етап 4: Включення ідентифікованої дитини до відповідної групи підтримки

- На основі зібраної інформації про дитину порекомендуйте її направити до однієї з наступних п'яти груп підтримки:

- Боротьба з глибоким смутком.
- Боротьба з агресивним гнівом.
- Боротьба з постійним страхом.
- Боротьба з ізоляцією.
- Боротьба з низькою самооцінкою.

Підпис співкоординатора:



5. КЕРІВНИЦТВО ЗІ СТВОРЕННЯ ГРУПИ ПІДТРИМКИ ТА УПРАВЛІННЯ НЕЮ

А. Завдання передгрупової підготовки

- По відношенню до Вашої ролі як координатора групи підтримки продовжує застосовуватися політика з питань захисту дітей Вашої організації із захисту прав дітей.
- При можливості підшукайте приміщення, яке буде використовуватися виключно для групових зустрічей



дитині відвідувати групу підтримки. Надайте їм копію плану роботи групи підтримки.

дуже добре знають, застосовуються і під час зібрання групи. Ви можете запитати їх: «Що відбувається в школі, коли ...? »

В. Рекомендації щодо управління групами підтримки

- Переконайтеся, що приміщення, де буде розміщуватися група підтримки, має достатню площу для групи від 6 до 8 учасників, і що поруч немає чинників, що можуть відволікати, або інших чинників, або ж заховайте такі.
- Приміщення повинне бути легко доступним для всіх, добре освітлюваним та добре провітрюваним, забезпечуючи певний рівень особистого простору, щоб підвищити почуття безпеки учасників групи та зменшити шум, що заважає. Підберіть час доби для цієї зустрічі, коли такі умови гарантовані.
- Після того, як буде визначено місце зустрічі групи, розпочніть відбір потенційних учасників групи.
- Після відбору учасників групи домовтесь про день та час зустрічі, які підходять їм по графіку. Пам'ятайте, що вранці тривалість концентрації уваги у молоді довша, ніж у другій половині дня/надвечір. Ідеальним було б зустрічатися принаймні двічі на тиждень, вранці, на сеансах тривалістю максимум 45 хв. для дітей молодшого віку та 1 годину – для підлітків.
- Організуйте сеанс передгрупової орієнтації (залучивши батьків/опікунів, вчителів учасників групи).
 - Після вступного слова та представлення себе, розпочніть з короткого резюме, для чого призначена група, яку вони збираються відвідувати: познайомитися з новими людьми та довіряти їм, поділитися своїми теперішніми проблемами у безпечний спосіб, навчитися в один одного, як краще їх вирішувати, та застосувати ці нові набуті навички на практиці, долучившись до спільного вирішення проблем.
 - Підкресліть, що все сказане чи зроблене в групі не буде виходити за її межі, за винятком випадків, коли це абсолютно необхідно та за попередньою згодою учасників.
 - Надайте інформацію про місце зустрічі, дні та час, тривалість сеансу.
 - Дозвольте їм поставити запитання.
 - Отримайте письмову згоду батьків/опікунів на те, щоб дозволити їхній
- Дуже рекомендується залучити додаткового координатора, якщо такий є, щоб допомогти окремим учасникам, які можуть боротися з деякими завданнями групи, продовжувати їх виконувати.
- Перед початком сеансу переконайтеся, що Ви чітко розумієте його план та здійснили підготовку до нього (закупку необхідного тощо).
- Визначте роль для кожного з координаторів перед початком сеансу.
- Діти люблять рутину, тому послідовно дотримуйтесь запропонованого плану сеансів, щоб вони знали, чого очікувати.
- Бажано не приймати нових членів після формування групи з 6–8 осіб, навіть якщо деякі припиняють її відвідувати.
- Плануйте розсадити членів групи за столом на зручній відстані один від одного задля підвищення відчуття безпеки під час заняття.
- Дайте кожному учаснику групи можливість долучитися до розкриття особистої інформації, але не змушуйте всіх учасників групи розкривати інформацію, якщо деякі люди з будь-якої причини не почуваються комфортно. Натомість спробуйте спростити поставлене запитання. Так чи інакше, для молоді зазвичай нетипово брати участь в розгорнутих словесних дискусіях.
- Зведіть «розмову про правила» до мінімуму, оскільки молоді люди часто втрачають зв'язок (через це). Просто скажіть, що ті самі правила, що діють у класі, і які вони
- Не дозволяйте учасникам групи брати участь у сторонніх дискусіях під час сеансу. Поверніть їх до основної діяльності якомога швидше. Якщо поведінка певного учасника групи потребує контролю, зробіть це якомога швидше, щоб не відволікати увагу групи, наприклад, давши дитині тимчасовий тайм-аут. Пізніше виконайте індивідуальні завдання.
- Продовжуйте проявляти ентузіазм щодо групи, оскільки молодь має дуже чутливе сприйняття, і якщо вони не відчують, що координатор групи по-справжньому зацікавлений, швидше за все, вони не будуть долучатися.
- Якщо учасники не проявлятимуть позитивного ставлення до якогось заняття, просто припиніть його виконувати та спробуйте інше.
- Виділіть позитивні зміни, що спостерігаються у різних учасників групи, щоб заохотити їх до досягнення успіху під час роботи групи.
- Підтримуйте зв'язок з батьками/опікунами, викладачами в різні моменти після початку роботи групи підтримки, щоб збирати їхні власні спостереження за успіхами своєї дитини та відповідати на їхні подальші запитання.
- До початку наступного сеансу перегляньте зі співкоординатором те, що з'ясувалося на попередньому сеансі.
- Занотуйте прогрес групи в кінці кожного сеансу (див. запропонований формат у додатках).
- Поясніть доступний шлях в контексті посилання на випадки для індивідуального подальшого спостереження, якщо член групи почне проявляти ознаки серйозного емоційного розладу.

Навчальна програма загальної групи підтримки

Сеанси на початковому етапі

СЕАНСИ 1 – 3

Формування впевненості

Цілі:

- A. Допомогти учасникам почуватися в безпеці та відчувати підтримку в групі.
- B. Створити в групі атмосферу, яка заохочує учасників до участі.
- C. Сформувати згуртованість групи, щоб спонукати до обміну досвідом на середньому етапі.

Пропоновані заняття для формування довіри:



СЕАНС 1: ЗНАЙОМСТВО ОДИН З ОДНИМ.

Подумайте про вже відоме Вам заняття, яке сприяло б першому знайомству людей один з одним.

Заняття для прикладу (адаповане відповідно до ситуації)

Хід заняття:

- Координатор роздає учасникам групи папір та олівці.
- Координатор по одному ставить різні запитання, на які повинен відповісти кожен учасник групи. Координатор може наперед змоделювати відповіді, щоб їх продемонструвати.

Наприклад:

1. Хто є у твоїй сім'ї?
2. Який твій улюблений предмет у школі?
3. Ким ти хочеш стати, коли виростеш?
4. Які твої два улюблені заняття після школи?
5. Де ще жила твоя сім'я?
6. Назви страву, яка тобі найбільше подобається.
7. Назви одну річ про свою сім'ю, яка тебе робить щасливим/-ою?
8. Що особливого було на твоєму минулому дні народження?

- Попросіть учасників групи обмінятися своїми відповідями зі своїм сусідом та відзначити, що є схожого між ними.
- По закінченню, попросіть їх звернутися до іншого учасника для такого ж обміну та відзначити схоже у відповідях.
- Насамкінець, кожен учасник ділиться своїми відповідями та схожістю з відповідями інших учасників на загал.

Завершення: Попросіть учасників поділитися своїми позитивними відгуками щодо заняття під час сеансу, а саме те, що їм найбільше сподобалось, що вони вивчили, про що дізнались та що для них виявилось найбільш корисним. (Повторюйте це в кінці кожного сеансу)



СЕАНС 2: БЛИЖЧЕ ЗНАЙОМСТВО ОДИН З ОДНИМ.

Привітання: Виберіть персональний спосіб привітатися з учасниками групи за їхніми іменами та перевірити їх присутність перед тим, як залучити їх до заняття під час цього сеансу. Ви можете попросити учасників по черзі бути лідерами та на початку сеансу поставити іншим учасникам запитання, що не несе загрози розголошення інформації. (Повторюйте це на початку кожного сеансу)

Огляд: перед початком нового сеансу перегляньте, що відбулося під час попереднього. Запитайте членів групи, що їм найбільше запам'яталося, про що вони дізналися, що вони

відчували після сеансу та чи є у них додаткові запитання. (Робіть це на початку кожного сеансу).

Подумайте про вже відоме Вам заняття, яке сприяло б тому, щоб люди краще пізнали один одного після початкової зустрічі.

Приклад заняття:

Хід заняття:

- Пограйте в малорухливу гру в приміщенні, наприклад:

Мовчазні статуї.

Почніть із ознайомлення з грою та її правилами.

- Попросіть одного учасника групи тихо прошепотіти іншим учасникам, які статуї він чи вона хотів/-ла б, щоб ті показали. Подайте їм деякі ідеї, наприклад, різні професії, тварини тощо.
- На рахунок три учасники групи повинні застигнути у своїй статуї (ніхто не повинен рухатись чи говорити), а учасник-ведучий (той, хто прошепотів) повинен вибрати найкращу статую.
- Людина, яку було обрано найкращою статуєю, стає новим ведучим, який повинен прошепотіти іншим учасникам групи, які статуї робити наступними, і так до тих пір, поки всі в групі по черзі не стануть ведучими.
- Спершу проведіть пробний раунд гри.
- Скажіть учасникам, що додатковим правилом гри є те, що під час кожного раунду їм доведеться відповідати на різні запитання перед тим, як стати ведучим.
- Грайте в гру та ставте нове запитання під час кожного раунду.

Завершення



СЕАНС 3: ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ДОВІРИ ОДИН ДО ОДНОГО.

Привітання та огляд

Подумайте про вже відому Вам діяльність, яка б добре допомогла людям підвищити рівень міжособистісної довіри.

Приклад заняття:

Хід заняття:

- Намалюйте кілька різних місць, які часто відвідують діти/підлітки, з якими ви працюєте, наприклад, дім, школа, поля, загальні ігрові зони тощо, і назвіть цю форму «Щось, що мене турбує».
- Роздайте олівці та форму для заповнення під заголовком «Щось, що мене турбує».
- Кожна особа по черзі вибирає місце на формі, де може бути щось, що її турбує.
- Після того, як вони назвали місце, група має встановлений час для того, щоб усі учасники могли поділитися своїми відповідями.
- Гра триває таким чином, що всі по черзі називають місце, і після настання черги кожного з учасників ця ж гра проводиться знову.
- Під час кожного раунду, якщо учасники вклалися в час, група отримує бал. Коли учасники не вкладаються у

відведений час (тобто не всі учасники змогли поділитися своїм джерелом роздратування на тому місці), бал отримує координатор. Хто в кінці отримав найбільше балів, той і виграв.

- Гра потім проводиться з дотриманням правил.
- Якщо час дозволяє, учасникам можна ставити запитання для дискусії, щоб розширити їхні відповіді.

Завершення.

Показники прогресу:

- Усі учасники групи регулярно відвідують групові зустрічі або пояснюють причину своєї відсутності.
- Усі учасники групи беруть активну участь у групових заняттях і у разі потреби просять координатора групи про підтримку.
- Учасники групи ставлять запитання координатору та один одному, демонструючи своє залучення у групі.





Навчальна програма загальної групи підтримки

Заняття на середньому етапі

Мета: допомогти учасникам групи визначити й розширити їхнє розуміння спільних факторів виникнення стресу у житті, які впливають на них, та долучатися до взаємодопомоги з метою зменшення їхнього впливу та покращення.

культурному плані.

Приклад заняття: Попросіть членів групи закінчити подані нижче речення.

- Те, що мене засмучує, про що я думаю майже щодня, це

або

- Якби тільки

не сталося, я б був/була такий/така щасливий/-а.

- По завершенню пройдіться по колу, попросивши кожного учасника поділитися тим, як він/вона закінчив/-ла обране речення.
- Визначте, що є спільного у відповідях різних учасників та підтримайте їх в емоційному плані. Наприклад, «Я так радий/-а, що ви згадали про це, тому що багато дітей так само почувають себе, коли з ними трапляється щось подібне.



4-ИЙ СЕАНС: ДОСЯГНЕННЯ ГРУПОВОГО КОНСЕНСУСУ ЩОДО СПІЛЬНОГО ФАКТОРУ, ЩО ВИКЛИКАЄ СТРЕС В ЖИТТІ, ЯКИЙ ВПЛИВАЄ НА ЧЛЕНІВ ГРУПИ

Привітання та короткий підсумок попередньої сесії.

1. Вступне заняття.

Рекомендації співкоординаторам:

Почніть сеанс з групового заняття на тему, що привертає увагу до труднощів життя, що підходить по віковій категорії та є знайомим у



2. Основне заняття:

Визначення спільного для групи спільного фактору, що викликає стрес в житті.

Керівництво для співкоординаторів щодо застосування методу колективного ранжування:

Крок 1: Розділіть групу на парні підгрупи та попросіть кожну підгрупу колективно обговорити відповіді на таке запитання: (30 хв. на відповідь)

«Якби ви могли зараз вирішити велику проблему, яка впливає на багатьох дітей/підлітків у вашій громаді, яка б це була проблема?» (Наприклад, напади на дітей, зруйновані школи, присутність озброєних людей тощо)

Пройдіться по підгрупах, заохочуючи членів поділитися один з одним своїми думками з цього приводу.

Коли член підгрупи пропонує проблему, попросіть цю людину запропонувати предмет, який уособлює цю конкретну проблему, щоб легше запам'ятати її. Якщо інші члени підгрупи пропонують інші проблеми, попросіть їх запропонувати інший предмет, який також представлятиме їх. Наприкінці кожна підгрупа може створити купу різних предметів, кожен з яких буде стосуватися важливих проблем.

До кінця цього заняття у Вас має бути 8-10 предметів з усіх підгруп.

Якщо ви, як координатори, знаєте про велику проблему, яка стосується багатьох дітей/підлітків у громаді, яку учасники групи не піднімали, ви можете підняти її та попросити їх її розглянути. Наприклад: «Деякі діти/підлітки можуть думати, що це і це є великою проблемою в цій громаді. Що ви думаєте з цього приводу?» Якщо вони погоджуються, їм слід запропонувати предмет, який потрібно додати до своєї купи, або ж відкласти його.

Крок 2. Тепер заохочуйте різних членів групи розмістити предмети, що представляють виявлені проблеми, у різних точках уздовж лінії, зліва направо, відповідно до їхньої важливості та пояснити чому. (Співкоординатор, який виконує функції особи, що веде записи, повинен записати ці коментарі, використовуючи точні слова члена групи, якщо це можливо).

Кожного разу, коли предмет розміщується вздовж лінії, запитайте інших учасників, чи згодні вони із запропонованим розташуванням, а якщо ні, то попросіть змінити його розташування, як вони вважають за доцільне, та пояснити чому. (Записувач записує коментарі якомога точніше). Ці коригування часто призводять до групового обговорення найбільш відповідного розташування для кожного важливого питання. Деякі предмети можна згрупувати разом, оскільки вони в основному представляють одну і ту ж проблему.

Наприкінці група в цілому повинна придумати остаточний порядок проблем, з якими всі вони погоджуються.

Завершальне заняття:

- Повторіть основні висновки щодо важливих проблем, які стосуються молоді в громаді.
- Заохочуйте членів групи подумати про найпопулярнішу проблему та про те, як вона може вплинути на них особисто під час підготовки до обговорення наступної сесії.

ФОРМА ЗБОРУ ДАНИХ МКР (PRM)

Формулювання питання: Якби ви могли вирішити велику проблему, яка зараз стосується багатьох дітей/підлітків у вашій громаді, яка б це була проблема?

Координатор:

Особа, що робить записи:

Локація:

Кількість учасників групи:

Дата:

Детальна інформація про групу: (наприклад, вік, стать)

Виявлені основні проблеми:

Список у довільному порядку:

Порядок ранжування:

 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

Коментарі:

(Будь ласка, запишіть, що говорять особи, використовуючи їхні власні слова – не перефразуйте).



5-ИЙ СЕАНС: ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗУМІННЯ ГРУПИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО ВПЛИВУ ВИБРАНОЇ ОСНОВНОЇ ПРОБЛЕМИ НА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ/ ПІДЛІТКІВ ТА ЗАОХОЧЕННЯ ОБМІНУ ДОСВІДОМ МІЖ ЧЛЕНАМИ ГРУПИ.

Привітання та короткий підсумок попередньої сесії.

Рекомендації співкоординаторам:

Перед цим заняттям проведіть коротке дослідження та підготуйте коротку презентацію про основний психосоціальний вплив обраної головної проблеми, яка впливає на дітей/підлітків у громаді, та відповідні стратегії його подолання.

Вступне заняття:

На початку цього сеансу застосуйте психоосвітній підхід, щоб надати членам групи ключову інформацію про психосоціальний вплив обраної основної проблеми, яка впливає на дітей/підлітків у суспільстві. Наприклад: «Сьогодні ми дізнаємося більше про способи, якими... (обрана тема) впливає на дітей/підлітків».

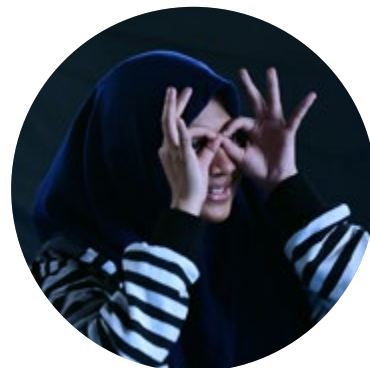
Дозвольте учасникам групи поставити запитання щодо поданої інформації.

Основне заняття:

Пройдіться тоді по колу, запитуючи окремих членів групи, чи хочуть вони поділитися тим, як проблема, що обговорюється, вплинула на них та їхні родини.

Завершальне заняття:

- Підсумуйте цей час обміну досвідом, підкресливши спільність психосоціального впливу серед членів групи.
- Висловіть подяку учасникам групи за розкриття їхньої персональної інформації. Повідомте їм, що на наступному сеансі вони зможуть обговорити способи подолання цього психосоціального впливу.



6-ИЙ СЕАНС: ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ОБІЗНАНОСТІ ЧЛЕНІВ ГРУПИ ЩОДО ДОСТУПНИХ ОФІЦІЙНИХ ТА НЕОФІЦІЙНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ВИЯВЛЕНОГО СПІЛЬНОГО ФАКТОРУ, ЩО СПРИЧИНЯЄ СТРЕС, З АКЦЕНТОМ НА ВЗАЄМОДОПОМОЗІ.

Привітання та короткий підсумок попереднього сеансу.

Рекомендації співкоординаторам:

- Перед початком цього сеансу визначте члена групи, який готовий стати моделлю –однолітком на початку цього сеансу, який поділиться своїм досвідом ефективного вирішення пріоритетної проблеми, продовжуючи покладатися на доступну підтримку від особи для сім'ї та підтримку в громаді.
- Скажіть учасникам групи, що мета цього сеансу – допомогти їм розпізнати ефективні способи вирішення пріоритетної проблеми.

Вступне заняття:

- Попросіть модель-однолітка взяти лідерство на початку сеансу та поділитися своїм досвідом подолання пріоритетної

проблеми та результатів. Занотуйте цю стратегію подолання на аркуші фліпчарту.

- Дозвольте іншим учасникам групи ставити запитання своєму однолітку, щоб отримати більш повне розуміння описаної стратегії подолання.

Основне заняття:

- Пройдіться по колу, запитуючи різних членів групи, чи хочуть вони поділитися своїм власним або сімейним способом вирішення пріоритетної проблеми, покладаючись на підтримку окремої сім'ї та громади. Додайте ці стратегії подолання ситуації на аркуші фліпчарту та виділіть спільні риси підходів.
- На цьому етапі ви, як співкоординатори, також можете запропонувати відповідні стратегії подолання на основі попередніх досліджень та досвіду.
- ЗАОХОЧУЙТЕ членів групи вирішити, яку з описаних стратегій подолання вони хотіли б спробувати, якщо вони їх ще не випробували.
- Проведіть разом із членами групи дослідження, як вони можуть підтримувати один одного поза сеансами, щоб реалізувати стратегії подолання, які вони вирішили спробувати.

Завершальне заняття:

- Висловіть вдячність членам групи за те, що вони поділилися своїми особистими/ сімейними стратегіями вирішення ситуації.
- Запитайте членів групи, що вони почувають після того, як поділилися своїми індивідуальними/сімейними стратегіями подолання ситуації.
- Підсумуйте основні висновки цього сеансу.



СЕАНСИ 7 - 9: ПРОСУВАННЯ СТРАТЕГІЙ ПОКРАЩЕННЯ РЕСУРСІВ ПІД КЕРІВНИЦТВОМ ГРУПИ/ГРОМАДИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ТА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ВИЯВЛЕНИМ СПІЛЬНИМ ФАКТОРОМ СПРИЧИНЕННЯ СТРЕСУ У ЖИТТІ

СЕАНС 7

Привітання та короткий підсумок попереднього сеансу.

Рекомендації співкоординаторам:

Перед цим сеансом зберіть основну інформацію про доступні ресурси громади, які можуть допомогти вирішити визначену групою пріоритетну проблему та їхній поточний стан. У ситуаціях насильницького конфлікту або стихійного лиха і пов'язаного з цим переміщення ці ресурси часто зазнають певного ступеня пошкодження або стають менш доступними з інших причин. Тому вони не можуть належним чином виконувати свою звичайну функцію підтримки.

Вступне заняття:

На початку цього сеансу попросіть членів групи визначити доступні ресурси громади, які необхідні

для успішного подолання та вирішення проблеми по відношенню до пріоритетної проблеми, яку вони визначили. Доповніть їх список інформацією, яку ви зібрали раніше.

Основне заняття:

Крок 1: Попросіть різних членів групи надати інформацію про поточну спроможність цих ресурсів забезпечити належну підтримку у вирішенні їхньої пріоритетної проблеми. Доповніть їхні індивідуальні описи інформацією, яку ви зібрали раніше.

Крок 2: Допоможіть членам групи досягти консенсусу щодо доступних ресурсів у громаді (серед визначених), які необхідно покращити на пріоритетній основі для підвищення рівня підтримки у вирішенні проблем по відношенню до їхньої пріоритетної проблеми.

Після визначення вони також повинні досягти згоди щодо певного аспекту визначеного громадського ресурсу, який вони хотіли б покращити за допомогою групових зусиль.

Примітка: якщо ідентифікований ресурс ще не існував в умовах кризи, вони також можуть сформулювати потребу в новому ресурсі громади, який би вирішував їхню першочергову проблему.

Завершальне заняття:

Висловіть подяку учасникам групи за їхній внесок.

Попросіть членів групи завершити наведений нижче абзац, який підсумовує вивчене упродовж цього сеансу:

“Нам потрібно _____

(ресурс), щоб успішно впоратися та вирішити пріоритетну проблему, яку ми визначили. Цей ресурс потрібно покращити _____

щоб він міг належним чином виконувати своє призначення. Ми можемо допомогти покращити

його спільними зусиллями _____

Повідомте членів групи, що на наступному сеансі вони зможуть розробити спільний план дій для досягнення бажаних покращень.

План дій

Мета дії	Як чином буде досягтися мета (загальна стратегія)	Хто за що буде відповідальним	Яка підготовка потрібна для виконання поставлених завдань?	Яка інша підтримка громади вимагається	Скільки триватиме дія?	Що свідчитиме про покращення?

Завершальне заняття:

Запитайте членів групи, чи зацікавлені вони в реалізації цього плану спільних дій і чи впевнені, що зможуть досягти своєї мети.

СЕАНС 8

Привітання та короткий підсумок попереднього сеансу.

Рекомендації співкоординаторам:

- Повідомте членів групи, що весь цей сеанс буде присвячений розробці спільного плану дій для реалізації бажаного покращення ресурсів.
- Направляйте членів групи щодо виконання наведеного нижче плану дій.

СЕАНС 9

Привітання та короткий підсумок попереднього сеансу.

Рекомендації співкоординаторам:

- Перед цим сеансом зберіть інформацію про наявні навчальні та орієнтовані ресурси, які можуть знадобитися учасникам групи для виконання поставленого завдання в плані спільних дій.

Заняття тривалістю увесь сеанс:

- Під час усього сеансу за межами приміщення сприяйте зв'язкам членів групи з визначеними навчальними ресурсами та іншою підтримкою громади, необхідною для успішного досягнення мети спільного плану дій.

Кінцеві примітки:

- Після того, як учасники групи пройдуть базову підготовку та орієнтацію для виконання поставлених завдань та підключаться до ширшої громадської підтримки, вони будуть готові розпочати реалізацію свого плану спільних дій поза сеансом упродовж його очікуваного терміну дії.
- Як співкоординатори, ви можете підтримати розвиток їхньої спільної ініціативи, підтримуючи різних членів групи під час виконання їхніх відповідних завдань.
- Було б доцільно знову зібрати членів групи разом на різних етапах реалізації спільних дій, щоб вони могли надавати один одному нову інформацію про досягнуті результати, обмінюватися досвідом та новими думками, а також уточнювати мету дій, у разі потреби.

- Останній сеанс (Сеанс 10) має відбутися лише після завершення реалізації спільних дій.

Показники прогресу:

- а. Члени групи об'єдналися, щоб зменшити вплив спільного психосоціального фактору ризику у своєму життєвому середовищі.
- б. Члени групи визнають цінність підтримки однолітків і громади для подолання життєвих проблем та пом'якшення їхнього впливу.





Навчальна програма загальної групи підтримки

Заняття на завершальному етапі



СЕСІЯ 10

Завершальні заняття групи.

Цілі сеансу:

- A. Надати учасникам можливість розповісти, що вони здобули, відвідуючи групу, та отримати визнання особистого внеску від інших учасників.
- B. Дозволити учасникам планувати продовження спільної ініціативи, на базі групи, на основі підтримки однолітків.
- C. Відсвяткувати досягнення групи в культурно доречний спосіб.

Запропоновані завершальні заняття:

Примітка: До початку цього останнього сеансу запитайте учасників групи, як вони хотіли б відсвяткувати закінчення відвідування групи та організуйте все необхідне за їх участю.

На останньому сеансі:

Привітання та огляд

- Роздайте учасникам форму для заповнення «Якби моє серце могло говорити, воно сказало б...».

Попросіть учасників групи поділитися своїми найтеплішими спогадами про групу. Вони можуть або написати це, або намалювати малюнок. Вкажіть, наприклад, підвищення рівня знань, навичок, поліпшення почуттів тощо.

- Пройдіться по колу і попросіть кожного учасника групи поділитися своєю відповіддю з іншими учасниками групи.
- Зрештою, попросіть учасників групи відповісти на презентацію кожного учасника, поділившись з ним або нею тим, що їм сподобалось у ньому/ній завдяки досвіду відвідування групи.
- Після того, як усі виступлять, поцікавтесь в учасників групи, як вони збираються продовжувати групову діяльність, щоб зберегти свої досягнення.

Завершення

Показники прогресу:

- a. Учасники групи можуть описати, що для них означав досвід відвідування групи.
- b. Учасники групи почуваються більш здатними звернутися до інших за підтримкою для вирішення особистих питань.
- c. Учасники групи вносять свої ідеї, як відсвяткувати досягнення своєї групи.

ЗВІТ ПРО ПРОГРЕС ЗАГАЛЬНОЇ ГРУПИ ПІДТРИМКИ

(заповнюється наприкінці кожного етапу).

Назва групи підтримки:

Дата зустрічі групи підтримки:

Кількість сеансів:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Кількість учасників групи, присутніх під час сеансу:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Імена співкоординаторів:

Прокоментуйте прогрес членів групи у досягненні цілей етапу роботи групи, виділяючи будь-які проблеми:

Показники прогресу на початковому етапі:

A. Усі учасники регулярно відвідували групу або пояснювали причину своєї відсутності.

B. Усі учасники групи брали активну участь у групових заняттях і у разі потреби просили координатора групи про підтримку.

C. Учасники групи ставили запитання координатору та один одному, демонструючи своє залучення у групі

Показники прогресу середнього етапу:

D. Члени групи об'єдналися, щоб пом'якшити вплив спільного психосоціального фактору ризику у своєму життєвому середовищі.

E. Учасники групи визнають цінність підтримки однолітків та громади для подолання та зменшення впливу життєвих проблем.

Показники прогресу завершального етапу:

F. Учасники групи можуть описати, що для них означав досвід відвідування групи.

G. Учасники групи почуваються більш здатними звернутися до інших за підтримкою для вирішення особистих питань.

H. Учасники групи вносять свої ідеї, як відсвяткувати досягнення своєї групи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. *Посібник по роботі з молодими людьми, які є біженцями. Стратегії надання індивідуальних консультацій та групової роботи.* Вікторіанський фонд допомоги жертвам тортур, 2000.
2. Агер А. та ін. *Експрес-аналіз у надзвичайних гуманітарних ситуаціях з використанням методу колективного ранжування.* Програма з вимушеної міграції та охорони здоров'я, Школа громадського здоров'я Мейлмана, Колумбійський університет, Нью-Йорк, 2011.
3. Бермудес К., Вергнон, Р. Брей, М. Навчальна програма Move On & Engage Youth. Міжнародна гуманітарна організація Terre des hommes 2020.
4. Бронвін Хайд (2013) *Групова робота з метою взаємодопомоги: соціальна робота, що веде до практики охорони психічного здоров'я, орієнтованої на відновлення, соціальна робота з групами*, 36:1, 43-58, DOI: 10.1080/01609513.2012.6998.
5. Доусон К.С., Уоттс С. та ін. *Покращення доступу до доказових втручань для підлітків: навички раннього емоційного розвитку у підлітків (EASE).*
6. Деннісон, Сьюзен Т. *Створення позитивних груп підтримки для дітей з групи ризику. Десять повних навчальних програм з найпоширеніших проблем серед учнів початкових класів, 1-8 класи.* Jalmar Press, 1997.
7. Доттервайх, Дж. *Позитивний розвиток молоді 101: Навчальна програма для спеціалістів по роботі з молоддю.* Корнельський університет, 2021.
8. Фігаро, Л. та ін. *Посібник користувача навчальної програми «Дорога миру».* World Vision, 2000.
9. Гіттерман А. та Шульман Л. (ред.) *Групи взаємодопомоги, уразливі та стійкі групи населення та життєвий цикл.* Третє видання. Columbia University Press, 2005.
10. Грін Дж. Та ін. *Зміцнення здоров'я. Планування та стратегії. 4-е видання.* SAGE, 2019.
11. *Втручання Group Problem Management Plus (Group PM+): групова психологічна допомога для дорослих, які страждають від емоційного стресу у громадах, що перебувають під впливом несприятливих обставин (версія 1.0 для загальних польових випробувань).* Женева: Всесвітня організація охорони здоров'я; 2020. Ліцензія: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
12. *Набір інструментів для допомоги підліткам: стратегії зміцнення та захисту психічного здоров'я підлітків та зменшення випадків завдання шкоди собі та інших ризикованих форм поведінки.* Женева: Всесвітня організація охорони здоров'я та Дитячий фонд Організації Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ), 2021. Ліцензія: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
13. Міжвідомчий постійний комітет (IASC), *З нами і для нас: Робота з молоддю та для молоді в умовах гуманітарної та тривалої кризи,* ЮНІСЕФ та Норвезька рада у справах біженців для Договору про участь молоді в гуманітарній діяльності, 2020.
14. Л'Абате, Лучано. (Ред.) *Недорогі підходи до зміцнення фізичного та психічного здоров'я. Теорія, дослідження та практика.* Springer, 2007.

15. *Посібник з психічного здоров'я в громаді та психосоціальної підтримки в надзвичайних ситуаціях та при переміщенні.* Міжнародна організація з міграції, 2019.
16. *Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка дітей в умовах гуманітарної кризи: оновлений огляд доказів і практики.* ЮНІСЕФ, 2020.
17. *Мойз Штайнберг, Домінік. Модель взаємодопомоги для соціальної роботи з групами.* Третє видання. Routledge, 2014.
18. О'Кейн К. та ін. *Залучені та почуті! Керівні принципи участі підлітків та залучення до громадського життя (PDF).* ЮНІСЕФ, 2020.
19. О'Кейн К. та ін. *Керівні принципи участі дітей у створенні гуманітарних програм.* Save the Children, 2013.
20. Пегон Г., Кальвот Т. *Групи підтримки психічного здоров'я: від індивідуальних страждань до формування колективу користувачів.* Handicap International, 2017.
21. Пургато М та ін. *Направлені психосоціальні втручання для дітей в умовах гуманітарної кризи з низьким рівнем ресурсів: систематичний огляд та мета-аналіз даних окремих учасників.* Опубліковано як стаття з відкритим доступом Elsevier Ltd. в журналі The Lancet, Vol. 6 квітня 2018 року.
22. Снайдер, Л. *Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка в громаді в умовах гуманітарної кризи: три рівні підтримки дітей та сімей. Практичні рекомендації. Редакція для застосування на практиці.* ЮНІСЕФ, 2018
23. *Посібник для координатора «Набір для підлітків для самовираження та інновацій».* ЮНІСЕФ, 2018.
24. Трікетт, Е.Дж. *Психологія громади: індивіди та втручання в рамках громади. Розділ про створення потенціалу/ресурсів громади.* Щорічний огляд з психології, 2009.
25. Загданські Д. *Підлітки і горе.* Michelle Anderson Publishing Pty Ltd. Австралія. 2012.

ФОТОГРАФІЇ

- | | |
|---|---|
| ТИТУЛЬНА СТОРІНКА: © UNICEF/UN055816/
AL SHAMI | C. 16: © UNICEF/UN0474802/KEÏTA |
| C. 2: © UNICEF/UN0213312/NADER | C. 18: © UNICEF/UN0209726/GILBERTSON VII
PHOTO |
| C. 4: © UNICEF/UN0512086 | C. 20: © UNICEF/UN0149743/DEJONGH, ©
UNICEF/UN0241235/WILANDER |
| C. 7: © UNICEF/UNI356877/URDANETA | C. 25: © UNICEF/UN077164/NESBITT |
| C. 10: © UNICEF/UN069359/ROMENZI | C. 26: © UNICEF/UNI367271/FAZEL |
| C. 12: © UNICEF/UN070642/HATCHER-MOORE | |
| C. 15: © UNICEF/UN068657/OATWAY | |

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ЗАГАЛЬНОЇ
ГРУПИ ПІДТРИМКИ**