ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ВОЛЬНОЕ ДЕЛО
ФОНД ОЛЕГА ДЕРИПАСКА

Этика и психологическая безопасность на группе взаимопомощи

Благотворительная программа Женское Здоровье, психолог-консультант программы
Гаврилова Светлана

Группы взаимопомощи в формате «равная-равной»

Это способ помощи и поддержки в группе объединяющей людей по сходной жизненной ситуации. На группе мы можем получить информацию, пример позитивного опыта, эмоциональную поддержку, снять эмоциональное напряжение, принятие по сходной жизненной ситуации. Не можем получить: любовь в безусловном смысле, замену семье, реализовать все наши амбиции и устремления.

Понятие эмоциональных границ

- Правила группы созданы для сохранения эмоциональной безопасности всех участников группы. Правила группы превыше всего.
- Где кончаюсь я – там начинается другой человек.

Правила группы

- Я-высказывание, делимся только своим опытом
- Не давать советов
- Не даем оценок
- В эфире один голос, поднятая рука
- Придерживаемся заданных тем
- Анонимность, конфиденциальность
- Регламент

«Трудные» участники группы

В любых групповых процессах есть так называемые «трудные участники». Возможно мы сами являемся в тех или иных группах такими участниками. К этому явлению стоит относиться с уважением и пониманием причин. От ведущего группы может потребоваться определенная твердость и знания как вести себя в различных ситуациях. Важно помнить, что мы, как ведущие, придерживаемся принципа уважения к чувствам других людей, отказываемся от конфронтаций, споров и унижения «трудных» участников.

«Сомневающийся, застенчивый»

Проявления: сложно заметить сразу, есть на каждой группе. Вопросы, заявленные на обсуждение, остаются без ответа.

Причина: малопривычная обстановка, в которой не адаптировались в полной мере может быть причиной.

Ведущий:

1. Без нажима предложить высказаться.
2. Задать по цепочке группе один и тот же вопрос (высказывание по кругу) чтобы участники не ощущали себя выставленными на общее обозрение, могли почувствовать себя на общей волне высказываний. Важно позитивно подкреплять высказывающихся, благодарить за

«Монополист»

Проявления: говорит много, долго, содержательно, по делу, с удовольствием. Подавляет инициативу высказываться у других участников, не укладывается в регламент времени.

Причина: естественное желание поделиться собственной ценностью, новая обстановка, желание одобрения, подтверждения собственной важности.

Ведущий: вежливость и твердость. Без уничижающих интонаций сказать «давайте дадим высказаться другим по данному вопросу», «спасибо большое за высказывание, но будет справедливо, если мы дадим другим высказаться на данную тему»

«Бывалый»

Проявления: для этого участника мы все в начале пути, высказывания не напористы, скорее затянуты, склонность к сравнениям с прошлым, которые не всегда относятся к обсуждаемой теме, относятся к его опыту в пространном контексте.

Причина:желание быть услышанным, желание внимания и одобрения.

Ведущий: высказывание «мы должны идти дальше», «а теперь давайте вернемся к

«Спорщик»

Проявления: с азартом ищет повод не соглашаться с ведущим, с участниками группы. Нарушает правила группы. Может затормаживать динамику и работу группы на общую цель.

Причина: адаптивный механизм к социальному взаимодействию, желание внимания, желание признания лидерства и собственной ценности.

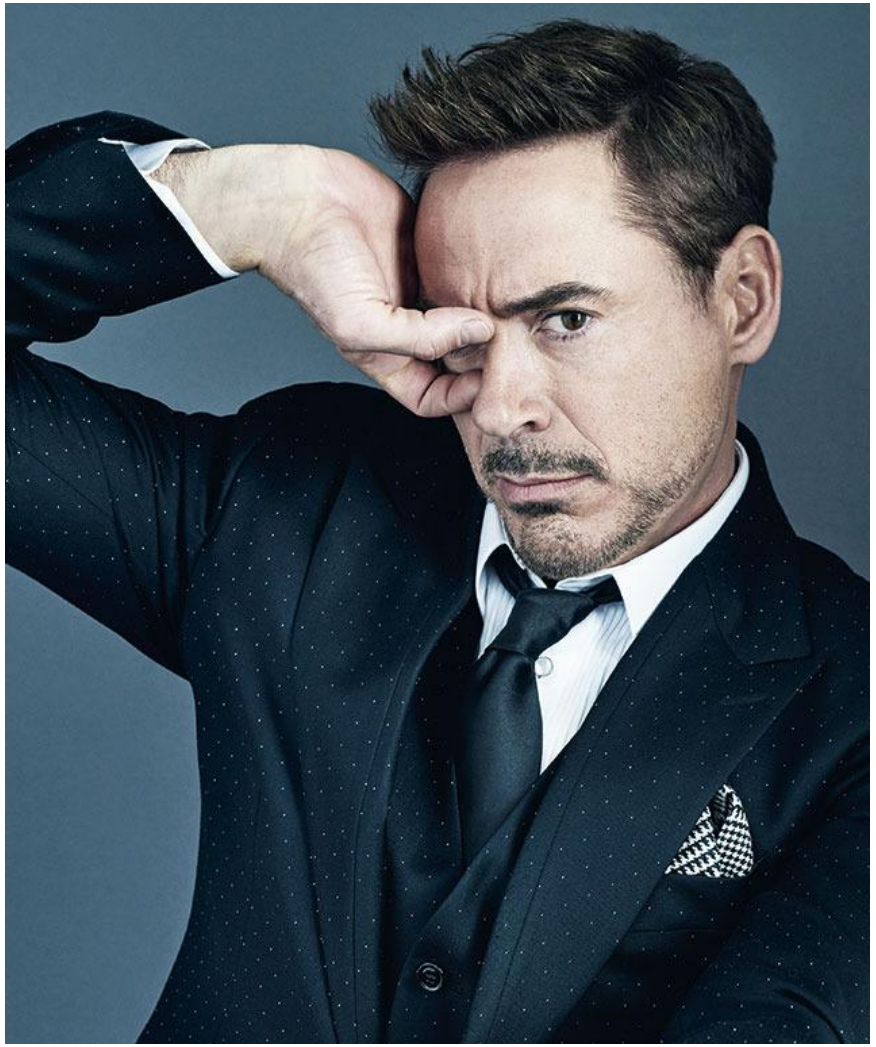
Ведущий: апеллировать к спорщику как к эксперту в его области на пользу группе. «Спорщик» перестает быть оппонентом. Не вступаем в конфликт, не стараемся победить «спорщика». С деликатностью, тактом, твердостью признаем право на мнение и переключаем группу на дальнейшую работу «мы услышали Ваше мнение, относимся к нему с уважением, но группе важны все возможные мнения по данному вопросу», «мы услышали ваше мнение, если хотите – продолжим эту тему в перерыве».

«Неслушающий»

Проявления: часто перебивает, встревает в высказывания других. Встревания раздражают других участников, тормозят группу.

Причина: может быть как от желания быть услышанным, так и от острой заинтересованности в обсуждаемом вопросе.

Ведущий: важно противопоставить свой конструктивный настрой, твердый и доброжелательный «давайте дадим высказаться тому-то, так как сейчас его время», «важен каждый участник группы, поэтому возможность высказаться справедливо должна быть у каждого» . Твердая и корректная позиция ведущего. Не игнорировать человека – это неуважение.



«Ниспровергатель идей»

Проявления: часто критикуют любые новые или отличные от их мнения предложения «это не получится, это не стоит и пробовать» и так далее на вполне рабочие предложения и идеи. Обесценивает мнения других участников, отнимают своими высказываниями инициативу, желание действовать, в том числе и просто высказываться. Такое поведение может злить, раздражать и подавлять других.

Причина: желание повышенного внимания, желание превосходства, так же непрожитые потери и разочарования. Внутри каждого из нас есть такой «ниспровергатель идей».

Ведущий: стоит после высказывания «ниспровергателя» вернуться к отрицаемой идее и, обращаясь к группе задать вопрос «кто еще что думает по этому вопросу, какие еще взгляды мы можем высказать?» Ведущий может высказать свое мнение, отличное от мнения «ниспровергателя», не споря с ним, но подчеркивая, что в идее

«Депрессивный»

Проявления: пессимистический взгляд на мир, демонстративный в том числе и на группе. Используют фразы «всегда, никогда» для усиления негативного впечатления, «если бы не, тогда бы..»

Причины: может говорить о застревании в определенных стадиях принятия диагноза, об общей усталости, о депрессивном состоянии психики. Человек не обязан быть «позитивным».

Ведущий: постараться вывести ситуацию в более конструктивное русло, опираться на цель группы – поддерживать друг друга «мы собрались здесь затем, чтобы найти конструктивные примеры в изменении ситуации..», «мы знаем, что в этой области мало успешных примеров, но они есть, давайте попробуем посмотреть на ситуацию и с другой стороны..». Если «депрессивный» участник не может привести позитивный пример, то ведущему стоит обратиться за этими примерами к остальной группе.

«Неуступчивый»

Проявления: от «спорщика» «неуступчивый» участник отличается тем, что считает свое мнение единственно правильным. Такие участники упорны, настойчивы, могут сильно затормозить работу группы.

Причина: естественное желание внимания, лидерства, утверждения своего мнения, поиск внешних опор для своей жизни.

Ведущий: не стоит выходить на конфронтацию с участником «Вы четко выразили свою позицию. Как вы думаете – какие уважительные причины могут побуждать других людей думать и чувствовать иначе?» Подчеркиваем слово «уважительные». Можно с тем же вопросом обратиться к группе. У ведущего нет цели доказать «неуступчивому» прав тот или нет. Но есть задача постепенно дать как и «неуступчивому» участнику, так и

«Агрессивный»

Проявления: невербальная открытая и скрытая агрессия – от навешивания ярлыков, перебивания, приказов, до презрительных интонаций, намеков и так далее.

Причина: абсолютно различные факторы, может не иметь никакого отношения ни к ведущему, ни к другим участникам группы. Агрессор зачастую и сам не осознает причины.

Ведущий: переформулируем вопросы и замечания агрессора в более мягкой и объективной форме «можно предположить, что данная тема вызывает у Вас довольно сильный эмоциональный отклик, можем ли мы услышать высказывания участников по данной теме?» Лучше всего обращаться ко всей группе, а не адресно к «агрессору». Такое переключение внимания и смягчение волны агрессии и переключение внимания снизит накал ситуации и позволит постепенно выйти на обсуждение других вопросов

«Озлобленный»

Проявления: может включать в себя несколько качеств, которые мы перечисляли выше – от депрессивных, до агрессивных. Может быть временное молчание при невербальной подаче знаков своего недовольства, может быть и открыто агрессивным. Может жаловаться как на неудобство стульев, так и задавать провокационные вопросы ведущему и участникам.

Причина: те же, что у «агрессивного» и «депрессивного»

Ведущий: стоит четко опираться на правила проведения группы, так же можно дать уважительную, но твердую обратную связь в форме «я-высказывания». Наш конструктивный настрой может помочь человеку выйти из этого состояния.

«Шут»

Проявления: хихикающие, саркастичное, ироничное поведение, при этом перебивания высказываний других, комментирование, шушукание.

Причина: общая неуверенность, тревога от обсуждаемой темы или тревога от непривычной ситуации.

Ведущий: можем аппелировать к «шуту», обращаясь к его серьезному взгляду на обсуждаемую тему. Можем дать ему понять, что его точка зрения может быть услышана, если ее переформулировать в серьезном формате. Иной раз можно повторить шутку с просьбой переформулировать другими словами, имея ввиду

«Демонстративный»

Проявления: выражает знания в любых обсуждаемых вопросах, щегольство этими знаниями, часто по частоте и длительности высказывания похож на «монополиста».

Причина: желание признания, лидерства.

Ведущий: те же приемы, что и в урегулировании ситуации с «монополистом», часто и сама группа дает постепенно дает понять неуместность данного поведения. Если данное поведение не несет постоянных характер, то вреда группе оно не несет.

Если есть реальная экспертиза у такого участника – имеет смысл ее отметить .

«Не из той оперы»

Проявления: интересные замечания и высказывания, но не имеющие отношения к обсуждаемому вопросу, «философские наблюдения»

Причина: желание внимания.

Ведущий: если замечания такого участника не находят отклика у группы, то это само собой дает понять его отрыв от «здесь и сейчас». Если данного рода высказывания часты, то возможно стоит предложить высказывающемуся связать свою реплику с обсуждаемой темой.

Принципы для ведущего

- Уважение ко всем участникам группы
- Нет задачи «ставить диагнозы», «спасти», стать «психотерапевтом»
- Соблюдение правил группы – помнить об этом самому, призывать к этому других.
- Быть внимательным к своим мотивам поведения
- Эмпатия

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Благотворительная программа «Женское здоровье» открыта к сотрудничеству со всеми заинтересованными организациями и частными лицами в решении проблем онкологии женской репродуктивной системы в России. Если у вас есть заинтересованность в сотрудничестве, свяжитесь с нами: **www.женскоездоровье.рф**

zenskoezdorovie@yandex.ru

+7 (985) 480 81-98

@zenskoezdorovie

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ВОЛЬНОЕ ДЕЛО
ФОНД ОЛЕГА ДЕРИПАСКА