

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Несколько полезных дел и привычек, которые можно дополнить своими открытиями.

- 1 Любимые дела, удовольствия на которые не хватает времени (петь, шить, выходить на прогулку, рисовать, заниматься спортом, читать и т.д.). Не важно что это – главное оно вам нравится и вы любите его делать. Найдите на них время и мир станет краше.
- 2 Дыхательная гимнастика для снятия стресса. Дышим громко выдыхая через нос на 1-2-3-4. Выдыхаем через рот на 1-2-3-4-5-6-7-8), а может и дольше). И таким образом 5-7 раз.
- 3 Дневник достижений, или эмоций. Дневник хороших мелочей. Не важно как он называется. Важно, что вы записываете то, что вам важно в этот дневник.
- 4 Личный терапевт или психолог. Такие встречи со специалистами приносят свои плоды, но только если вы готовы к такой работе.
- 5 Расширить круг общения. Найдите людей по интересам и пообщайтесь с ними.

ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩАЯ ПОДДЕРЖКА?

Она всегда искренняя и принимающая.

Мы позволяем другим чувствовать то, что они чувствуют, понимая и поддерживая их проблемы, принимая и поддерживая их здесь и сейчас, с тем, что у них есть, чтобы у них появились силы с этим справиться.

ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ

«Безумно рада что мне удалось поучаствовать в группе поддержки. Девочки участники и организаторы помогли мне понять что на самом деле я намного сильнее чем сама думаю. Я научилась принимать себя. С души ушёл камень который долгое время мешал мне.»

«Преодоление своих страхов, их формулирование, проработка и обнуление. Спасибо группе за доброжелательность и внимание. Прекрасно, что именно здесь я научилась обращать внимание и ценить маленькие свои победы.»

«Вопросы ведущих помогли найти посмотреть на свою ситуацию по другому. Истории других участников были хорошим примером. Искренность участников располагала к откровенному разговору о своих глубоких чувствах. Все это заметно облегчило внутреннее состояние. Спасибо автору проекта за такую хорошую практику, направленную на помощь людям.»

«Было интересно себя попробовать в группе поддержки. Попробовать посетить все встречи. Делиться, выражать себя. Применять инструменты. Мне понравилось. Хотел бы долгосрочную поддержку в таком формате.»



ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ХОРОШИЙ СПОСОБ СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ

Группа поддержки – это группа людей, встречающаяся на добровольной основе для того, чтобы в безопасных условиях научиться справляться с личными трудностями, которые мешают строить жизнь в соответствии с собственными потребностями, целями и мечтами. Группа может быть онлайн или офлайн, как правило, это закрытый круг. Мы знакомимся друг с другом, узнаем, говорим и высказываемся, делимся своим опытом из жизни. В группе мы учимся друг у друга способам самопомощи, кому что откликнется. Став участниками таких групп люди преодолевают беспомощность, начинают осознавать свои мысли, чувства и действия. Неудовлетворенные потребности приводят к болезням, апатии, депрессиям и сильному гневу. Умение слушать и слышать других учит нас прислушиваться и к себе, а постепенно приводит к умению поддерживать. В результате происходит реальное чудо: новая работа, изменили отношения с кем-то, начали рисовать, петь, танцевать. Участники, прошедшие через работу в Группе Поддержки поняли, что могут и хотят.

БОЛЬШЕ
ИНФОРМАЦИИ
О ГРУППАХ
ПОДДЕРЖКИ
ЗДЕСЬ :



ПРОЕКТ «ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ ОНЛАЙН»
проводится при совместном участии
специалистов ООО «Арт-Студия»,
РОО «Арт-Север», ВРОО «Твой выбор»,
Ассоциации консультантов «Соль».

ПРОЕКТ ПОДДЕРЖАН
Фондом имени Генриха Бёлля.



HEINRICH BÖLL STIFTUNG
МОСКВА
Российская Федерация

ПРАВИЛА РАБОТЫ В ГРУППЕ ПОДДЕРЖКИ

Чтобы работа в группе прошла максимально эффективно для всех ее участников, очень важно соблюдать единые условия. Соблюдая их, мы гарантируем себе и другим безопасное пространство для общения. Появляется чувство границ и понимание что, моя свобода кончается там, где начинается свобода другого человека. Осознание личных прав и свобод приводит нас к энергии и действию. Появляется ответственность здесь и сейчас. Правила равны для всех участников группы и ведущие отвечают за их соблюдение. Правила предлагаются, обсуждаются и принимаются самими участниками.

ВОТ САМЫЕ ОСНОВНЫЕ ИЗ НИХ :

УЕДИНИТЬСЯ И НЕ ОТВЛЕКАТЬСЯ. Найти удобное место и выключить телефон.

ИСКРЕННОСТЬ. Важно говорить о реальных чувствах, а не о тех, которые могли бы быть и предполагались бы - например могли бы обидеть, успокоить, оправдать других участников группы.

ПРОЯВЛЯЕМ УВАЖЕНИЕ. Мы слушаем каждого и уважаем чужую точку зрения отличную от своей.

БЕЗ КРИТИКИ И ОЦЕНОК. Все сказанное должно быть от своего имени. Когда мы что-либо говорим, то говорим о себе, своих чувствах и своем восприятии ситуации. Например: я чувствую..., я думаю, что....., меня радует..., я вижу в этой ситуации... Говоря от себя и о своем отношении, можно говорить правдиво.

РАВНОМЕРНОСТЬ. Время равно для всех. Выслушиваем каждого человека, не перебивая. У каждого участника будет время и возможность высказаться.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ происходящего на встрече. Все что вы узнали о других участниках в группе остается в группе. Называть имена и личную информацию, делаясь впечатлениями запрещено.

ПРАВИЛО СТОП. Можно не говорить о том, о чем больше говорить. И говорить когда, вам становится больно, чтобы группа это учла.

ЛИЧНЫЙ ВКЛАД. Проявляйте личную активность. Вы получаете обратную связь от участников – и тем больше опыта и пользы от группового общения для вас. Активное личностное взаимодействие даёт больше опыта для вас и для всей группы.



**Начиная общение в группе,
мы слышим первым вопрос :
« ЧТО У ВАС НОВОГО ХОРОШЕГО? ».
И в результате чрез несколько встреч
понимаем, что это важный вопрос.**

ЗАДАВАЯ СЕБЕ ТАКОЙ ВОПРОС МЫ :

- 1** Вступаем в контакт с собственным опытом – вспоминаем, что же хорошего было сегодня или в ближайшие дни.
- 2** Понимаем, что гадостей в нашей жизни много, а отвечая на вышеуказанный вопрос, мы прерываем негативное мышление.
- 3** Принимаем, что в нашей жизни есть и новое, и хорошее мы начинаем ценить мгновения нашей уникальной жизни.
- 4** Наполняем энергией, когда слышим о новом хорошем других людей.
- 5** Меняем свою жизнь и любая работа идет легче и быстрее, когда мы понимаем как много нового и хорошего впереди.

5 ОШИБОК ПОДДЕРЖКИ

«Всё будет хорошо», «не расстраивайся», «это не конец света», «я же говорил(а)» — это **НЕ поддержка!** Нет универсальной формулы, подходящей для любого случая. Но зато есть вещи, которые точно **НЕ** надо делать, потому что они никак **НЕ помогают** и **НЕ являются поддержкой.**

1 — ПУСТЫЕ ОБЕЩАНИЯ : они звучат - «Всё будет хорошо», «всё образуется», «жизнь обязательно наладится». Мы не можем знать, что ждёт нас в будущем, а в такой формулировке ещё и есть и усиление, того, что сейчас плохо и подчеркивание того, что не факт, что будет хорошо.

Предложение : Если не знаете, что сказать, – молчите, будьте рядом и обнимайте. Один из самых эффективных способов поддержки – теплые дружеские объятия, которые могут выразить сочувствие и понимание.

2 — ЗАПРЕТ НА ЭМОЦИИ : нас так воспитывали – «не плачь», «не надо так переживать», «успокойся», «возьми себя в руки» и т.д. Загнанные внутрь эмоции разрушают нас, превращаются в болезни и отравляют нам жизнь. Любой человек, находящийся в трудной жизненной ситуации, имеет право горевать, злиться, чувствовать обиду. Помогите выразить свои эмоции человеку, который пришел к вам поделиться происходящими событиями в своей жизни.

Предложение : Будьте хорошими друзьями и близкими дайте побыть человеку самим собой, ничего из себя не изображая.

3 — «Это не стоит таких слёз», «это не конец света», «ничего же в сущности не случилось», «это можно пережить» - так происходит обесценивание чужих проблем. Хотя какая бы ни была и чья бы она не была – это все же проблема и трудность. Встречаясь на нашем пути они заставляют нас переживать, испытывать неудобства и заставляют нас двигаться по выбранному пути (и не всегда этот путь может быть правильным). Если вы не понимаете чувства другого человека, не понимаете, как устроены его переживания – это не означает, что он не страдает. Чувствуя себя ненужным, непонятым, не важным, он теряет способность к доверию и возможность сделать иначе.

Предложение : Даже если вы далеки от трудностей своего друга, просто выслушайте его. Поделитесь своим опытом выхода из проблемных ситуаций.

4 — БЕСПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, адресуемые в прошлое («нужно было сделать так») — дело бессмысленное. Все произошло, прошлое не изменить, история не имеет сослагательного наклонения. Человеку нужно научиться жить исходя из того, что с ним произошло.

Предложение : любому человеку с проблемой крайне необходимо выговорится и быть услышанным, выразить в словах то, что он чувствует. Будьте внимательны.

5 — ОЦЕНОЧНЫЕ КОММЕНТАРИИ выглядят таким набором фраз : «Раньше думать надо было», «а я тебя предупреждал(а)», «всё же было очевидно заранее», «не надо быть таким наивным» и т.д. Это банальное самоутверждение за счёт более слабого и уязвимого (потому что ему сейчас плохо, он проживает горе) человека.

Предложение : Думайте, прежде, чем говорить. И слова могут больно бить, даже если человек этого не понимает.