

ГАЙД: Підтримка опікунів дітей без супроводу

Номер грантової угоди 101141170 - GUIDE - AMIF-2023-TF2-AG-CALL

# Посібник для фасилітаторів кіл взаємопідтримки

**D3.1**

<b>Ключова інформація</b>	
<b>Номер і найменування документа</b>	D3.1 Посібник для фасилітаторів кіл взаємопідтримки
<b>Тип документа</b>	R - Документ, звіт
<b>Дата публікації</b>	27.02.2025
<b>Головний автор</b>	Stefanos Alevizos (IASIS)
<b>Партнери, які зробили внесок</b>	Mariia Pavlova (Fundacja Imago) Zhannat Mukhamadiyeva (TENENET)

<b>Конфіденційно</b>	
<b>Публічно</b>	X



## Історія публікацій:

Версія	Дата	Рецензент(и)	Примітки
1	25/11/2024	Автор: Stefanos Alevizos	Перший проект
2	12/12/2024	EASPD, Save the Children Poland, CESIE, Imago, NNC, Eurochild, TENENET	Другий проект
3	29/01/2025	EASPD, Save the Children Poland, CESIE, Imago, NNC, Eurochild, TENENET	Третій проект
4	3/02/2025	EASPD, IASIS	Перша версія перекладу на українську мову

## Інформація про проект:

Угода	101141170
Програма	AMIF
Пріоритетність	AMIF-2023-TF2-AG-CALL-06-CHILDREN
Дія	AMIF Project Grants
Коротка назва проекту	GUIDE
Назва проекту	GUIDE: Supporting Guardians of Unaccompanied Children
Дата початку проекту	01.04.2024
Термін реалізації проекту	30 місяців
Дата завершення проекту	30.09.2026

## Зміст

ЧАСТИНА А - Вступ до кіл взаємопідтримки .....	6
Вступ .....	6
Концепція взаємопідтримки у міжособистісному контексті .....	7
Модель УРН (“АСІ” англ.).....	7
Культурна чутливість і слухання з урахуванням травми .....	8
Кола взаємопідтримки як платформа для підтримки .....	8
Роль фасилітатора в колах взаємопідтримки .....	8
Модель УРН (АСІ) на практиці.....	9
Творчі елементи на етапі діалогу.....	10
Структурований зворотний зв'язок .....	10
Основи кіл взаємопідтримки .....	11
Структура кіл взаємопідтримки.....	11
Початок зустрічі.....	13
Діалог і рефлексія .....	15
Кінець зустрічі .....	18
Переваги кіл взаємопідтримки .....	22
Виклики впровадження кіл взаємопідтримки .....	23
Практичне застосування кіл взаємопідтримки .....	25
Висновок.....	26
ЧАСТИНА Б - Кола взаємопідтримки та опікуни дітей без супроводу.....	28
Вступ .....	28
Важливість культурно-чутливих підходів.....	28
Психологічна підтримка через кола взаємопідтримки .....	29
Впровадження кіл взаємопідтримки .....	29
Виклики та міркування .....	30
Висновок.....	30
ЧАСТИНА С - Практичні поради для фасилітатора при проведенні кіл взаємопідтримки з опікунами дітей без супроводу .....	31
Вступ .....	31
Розвиток та фасилітація кіл взаємопідтримки для опікунів дітей без супроводу.....	31
Організація та проведення кола взаємопідтримки.....	32

Запрошені спікери: Розширення кола взаємопідтримки за допомогою експертних думок..	35
Вибір запрошених спікерів.....	36
Переваги запрошених спікерів.....	36
Планування та інтеграція .....	37
Приклади тем до обговорення.....	37
Висновок.....	38
Забезпечення конфіденційності: захист персональної та чутливої інформації .....	38
Частина D - Покрокові інструкції для фасилітаторів кіл взаємопідтримки для опікунів дітей без супроводу.....	41
I. Попередня підготовка до проведення кола .....	41
II. Відкриття зустрічі (15-20 хвилин) .....	42
III. Сприяння діалогу (60-75 хвилин) .....	43
Спеціальний підрозділ. Впровадження заходів, орієнтованих за принципом "рівний-рівному" .....	44
IV. Завершення зустрічі (10-15 хвилин) .....	46
V. Рефлексія після зустрічі .....	46
Посилання .....	48
Додаток I - Інформаційний лист для учасників .....	50
Додаток II: Форма для нотаток.....	52

## ЧАСТИНА А - Вступ до кіл взаємопідтримки

### Вступ

Кола взаємопідтримки - це давня практика, яку століттями використовували в різних культурах, щоб сприяти **кращому спілкуванню** та **взаєморозумінню** в групах. Основна концепція полягає у створенні простору, де люди можуть ділитися своїми думками та почуттями в атмосфері поваги та підтримки. У колі кожна людина має можливість говорити, в той час як інші уважно слухають і не перебивають. Цей процес заохочує учасників бути повністю присутніми, сприяючи формуванню почуття спільності та зв'язку. Створення **фізично та емоційно безпечного середовища** є надзвичайно важливим, оскільки воно гарантує, що всі учасники почуватимуться захищеними та підтриманими, що є критично важливим для відкритого та чесного спілкування (Tigelaar & de Ruijter de Wildt et al., 2019).

Традиційно кола взаємопідтримки використовуються в культурному та духовному середовищі для **вирішення конфліктів, прийняття рішень** і **побудови міцних стосунків** у громадах.

Структура цих кіл є одночасно простою і потужною: учасники сідають у коло, що **символізує рівність і єдність**, і по колу передають предмет, який дає можливість говорити, тій особі, яка тримає його в руках, предмет вказує, чия черга говорити. Така практика гарантує, що голос кожного буде цінний та почутий.

Для **опікунів неповнолітніх без супроводу** кола взаємопідтримки є життєво важливою платформою для сприяння взаєморозумінню, обміну досвідом та **розвитку емоційної стійкості**. Опікуни стикаються з унікальними викликами у своїй ролі, а кола взаємопідтримки пропонують простір, де вони можуть висловити занепокоєння, поділитися стратегіями та отримати підтримку від інших у подібних ситуаціях. Ця практика зміцнює їхню здатність надавати **співчутливу та ефективну допомогу** дітям, які перебувають під їхньою опікою.

Крім того, кола взаємопідтримки допомагають опікунам розвивати та вдосконалювати свої **навички взаємопідтримки, що** дозволяє їм краще розуміти потреби та емоції неповнолітніх без супроводу. Пропонуючи простір, де опікуни відчують, **що їх чують і поважають**, ці кола сприяють взаємному навчанню та співпраці. Вони допомагають побудувати **почуття спільності** серед опікунів, зменшуючи відчуття ізоляції та створюючи **мережу спільних знань і підтримки**.

У своїй часто складній та емоційно насиченій ролі опікуни отримують велику користь від можливості брати участь у змістовному, рефлексивному діалозі. Кола взаємопідтримки не

лише полегшують спілкування, але й слугують інструментом для **зміцнення життєстійкості**, посилення емпатії та **надання опікунам** можливості ефективніше та співчутливіше долати виклики своєї роботи (Itzchakov & Kluger, 2017).

## Концепція взаємопідтримки у міжособистісному контексті

**Взаємопідтримка** - це набагато більше, ніж просто сприйняття слів; це складний і цілеспрямований процес, який вимагає повної взаємодії зі співрозмовником. Для опікунів неповнолітніх без супроводу, які беруть участь у колах взаємопідтримки, ефективна взаємопідтримка має вирішальне значення для розуміння та підтримки один одного. Цей процес керується трьома основними елементами: **увагою, розумінням і наміром**, які разом відомі як **модель АСІ (Attention - Увага, Comprehension - Розуміння, Intention - Намір)**.

## Модель УРН (“АСІ” англ.)

### 1. Увага

У контексті кола взаємопідтримки повна увага означає цілковиту зосередженість на людині, яка говорить. Опікуни повинні слухати, не відволікаючись, демонструючи справжню зацікавленість та інтерес. Це можна показати за допомогою невербальних сигналів, наприклад, підтримуючи зоровий контакт, киваючи головою або пропонуючи жести заохочення. Повна присутність створює безпечне і сприятливе середовище, в якому учасники відчують, що їх чують і цінують.

### 2. Розуміння

Сприйняття на слух виходить за межі розуміння буквального значення слів. Воно вимагає від опікунів розуміння емоцій, контексту та досвіду, що стоять за тим, про що розповідають. Це включає в себе розпізнавання культурних особливостей та розуміння впливу травми, яка часто формує погляди та емоції як опікунів, так і дітей, якими вони опікуються. Активне слухання гарантує, що учасники точно інтерпретують думки та почуття спікера.

### 3. Намір

Не менш важливими є настрій і ставлення учасників. Слухати з позитивним наміром означає створити відкритий, шанобливий і неупереджений простір. Опікуни можуть підходити до розмови з емпатією та бажанням зрозуміти точку зору інших. Це сприяє створенню атмосфери, в якій учасники почуваються в безпеці і можуть вільно



висловлювати свої думки. Це особливо важливо для опікунів, які намагаються впоратися зі складними емоціями або шукають підтримки однолітків.

## Культурна чутливість і слухання з урахуванням травми

У групах взаємопідтримки для опікунів неповнолітніх без супроводу важливе значення мають культурна чутливість і підходи, що враховують травму. Учасники та фасилітатори повинні пам'ятати про різноманітне походження та досвід учасників кола, забезпечуючи повагу та інклюзивність спілкування (Tigelaar & de Ruijter de Wildt та ін., 2019). взаємопідтримки з урахуванням травми передбачає розпізнавання ознак дистресу, дбайливе реагування та уникнення поведінки, яка може спровокувати або повторно травмувати учасників.

## Кола взаємопідтримки як платформа для підтримки

Кола взаємопідтримки - це структурований простір, де опікуни можуть поділитися своїм досвідом, проблемами та стратегіями у догляді за неповнолітніми без супроводу. Ці кола сприяють взаємному навчання, емоційній підтримці та розробці практичних рішень спільних проблем. Керуючись принципом "найкращих інтересів дитини", вони заохочують опікунів рефлексувати над своєю практикою та враховувати, як їхні рішення впливають на дітей, які перебувають під їхньою опікою (Arnold, Goeman, & Fournier, 2014).

## Роль фасилітатора в колах взаємопідтримки

Фасилітатор відіграє центральну роль в успіху кіл взаємопідтримки. Його основний обов'язок - створити простір, де люди почуваються в безпеці, ділячись своїми думками та почуттями, а також гарантувати, що дискусії залишатимуться поважними, відкритими та підтримуватимуть один одного. Фасилітатори спрямовують розмову, заохочують участь і підтримують справедливість, допомагаючи учасникам відчувати, що їх почули і цінують.

### Основні обов'язки фасилітатора

#### 1. Налаштування тону

Фасилітатор встановлює правила, які сприяють повазі, конфіденційності та активному слуханню. Створюючи доброзичливу атмосферу, він гарантує, що учасники почуватимуться вільно, не боячись осуду. Прості визнання, такі як "Це звучить дуже важко" або "Є сенс відчувати себе так", допомагають учасникам відчувати, що їх почули (Kohli, 2006; Listening Circles Toolkit, 2018).

#### 2. Управління динамікою





Фасилітатор забезпечує збалансовану участь, заохочуючи тих, хто висловлюється тихіше, і не даючи домінуючим спікерам затьмарювати дискусію. Він м'яко перенаправляє розмови, які відхиляються від теми, і втручається, коли дискусія набуває осудливого чи конфронтаційного характеру. Дотримання нейтралітету - ключ до збереження безпечної та інклюзивної атмосфери в колі.

### **3. Надання підтримки**

Розпізнавши ознаки дистресу, фасилітатори пропонують заспокоєння та емоційну підтримку. За потреби вони з'єднують учасників з додатковими ресурсами, такими як консультування, соціальні служби або юридична допомога. Вони також можуть використовувати Карту послуг GUIDE для перенаправлення до спеціалізованих фахівців, забезпечуючи їм належну подальшу підтримку.

### **4. Уникнення особистої упередженості**

Фасилітатор зберігає нейтралітет і уникає нав'язування власної думки. Його роль полягає не в тому, щоб пропонувати рішення, а в тому, щоб створити неупереджений простір, де учасники можуть вільно ділитися думками. Кола взаємопідтримки не мають на меті вирішувати проблеми, а лише створювати простір для емоційної підтримки, зв'язку та самоствердження.

### **5. Заохочення до роздумів**

Фасилітатор допомагає учасникам опрацювати свій досвід, спрямовуючи їх на дослідження своїх думок і почуттів. Він може використовувати такі інструменти, як розмовний фрагмент, щоб забезпечити рівні можливості для обміну думками та посилити мету кола як простору для змістовного діалогу (Kohli, 2006; Listening Circles Toolkit, 2018).

### **6. Підсумок основних моментів**

Наприкінці дискусії фасилітатор підсумовує основні моменти, щоб забезпечити відчуття завершеності. Це гарантує, що учасники розійдуться з чітким розумінням того, що було обговорено, навіть якщо негайних рішень не було досягнуто. Основна увага при цьому зосереджується на зміцненні зв'язків і підтримці.

### **7. Підтримка учасників до, під час та після зустрічі**

Фасилітатор стежить за тим, щоб підтримка виходила за межі кола слухачів. Він зв'язується з учасниками, яким може знадобитися додаткова підтримка, і надає подальші ресурси. Планування майбутніх сесій або підтримання взаємодії шляхом інформування може допомогти зберегти відчуття спільноти та довіри, що виникли в колі.

## **Модель УРН (АСІ) на практиці**

Коли опікуни практикують увагу, розуміння та наміри, вони не лише покращують свої комунікативні навички, але й будують міцніші зв'язки зі своїми однолітками. Наприклад:

- **Увага** допомагає опікунам повністю зосередитися на переживаннях інших, даючи їм змогу відчувати свою цінність.
- **Розуміння** дозволяє глибше усвідомити виклики та сприяє пошуку спільних рішень.
- **Намір** створює емпатійну, поважну атмосферу, яка заохочує до чесного діалогу.

Використовуючи модель АСІ, кола взаємопідтримки дають можливість опікунам підтримувати один одного, одночасно підвищуючи їхню здатність піклуватися про неповнолітніх без супроводу. Ці кола є не лише платформою для обміну досвідом, а й для зростання, налагодження зв'язків та колективної сили у подоланні труднощів (Itzchakov & Kluger, 2017).

Використання матеріалу, що розмовляє

Під час фази діалогу учасники по черзі говорять, керуючись "предметом, що говорить". Цей предмет, який передають по колу, дозволяє говорити лише тому, хто його тримає. Така практика гарантує, що кожен має рівну можливість висловитися без перебивання. Вона також заохочує тих, хто не говорить, уважно слухати, повністю зосереджуючись на словах та емоціях мовця.

## Творчі елементи на етапі діалогу

У деяких варіантах кіл взаємопідтримки у фазу діалогу інтегровані творчі елементи, як-от творення мистецтва. Наприклад, учасники можуть використовувати такі матеріали, як глина, фарби або колаж, щоб висловити емоції або ідеї, які важко сформулювати вербально. Цей творчий процес посилює рефлексію, дозволяючи учасникам опрацьовувати складні почуття та ділитися досвідом в альтернативний спосіб (Hodges & Orkibi, 2023). Фасилітатори забезпечують, щоб ці види діяльності відповідали цілям кола і сприяли взаєморозумінню та взаємозв'язку в групі (Centre for Innovation in Campus Mental Health, 2018).

## Структурований зворотний зв'язок

Деякі моделі кола взаємопідтримки, наприклад, описані Боммельє (2012), включають структурований зворотний зв'язок від зовнішнього кола спостерігачів. Спостерігачі використовують такі схеми, як модель "**Ситуація - Поведінка - Вплив**" (SBI), щоб забезпечити конструктивний, об'єктивний зворотний зв'язок, зосереджений на поведінці, а не на особистих характеристиках. Фасилітатори керують цим процесом, щоб зворотний зв'язок залишався підтримуючим і продуктивним.

Етап діалогу в колі взаємопідтримки забезпечує простір для відкритого, чесного та змістовного спілкування. Під керівництвом досвідчених фасилітаторів коло заохочує **до уважного слухання, вдумливих роздумів і відчуття спільноти**. Структуруючи розмову, включаючи творче самовираження та конструктивний зворотний зв'язок, кола взаємопідтримки сприяють зміцненню зв'язків, новому розумінню та колективному зростанню. Фасилітатори відіграють важливу роль у підтримці цінностей кола та забезпеченні того, щоб воно залишалось трансформаційним досвідом для всіх учасників (Tigelaar & de Ruijter de Wildt та ін., 2019; Bommelje, 2012; Listening Circles Toolkit, 2018).

## Основи кіл взаємопідтримки

Кола взаємопідтримки побудовані на трьох ключових принципах, які забезпечують змістовну комунікацію та взаємодію:

1. **Говорити з наміром.** Учасників заохочують говорити вдумливо і цілеспрямовано, щоб їхній внесок був актуальним і цінним для групи (Bommelje, 2012).
2. **Слухати з увагою.** Учасники слухають повністю і з повагою, не відволікаючись і не перебиваючи, створюючи атмосферу довіри і кращого спілкування (Listening Circle Facilitator's Guide, n.d.).
3. **Усвідомлення добробуту кола.** Учасники усвідомлюють, як їхні дії впливають на групу, позитивно впливаючи на динаміку кола (Ітчаков і Клюгер, 2017).

Дотримуючись цих принципів, кола взаємопідтримки стають безпечним і продуктивним простором для змістовних розмов, сприяють взаєморозумінню та зміцненню стосунків між учасниками.

## Структура кіл взаємопідтримки

Структура кіл взаємопідтримки має важливе значення для їхньої ефективності, оскільки вона дозволяє учасникам брати участь у відкритих, інклюзивних і змістовних розмовах. Структура кола ретельно продумана, щоб створити сприятливе середовище, в якому кожен почуватися комфортно, ділячись своїми думками і слухаючи інших.

Зазвичай коло взаємопідтримки складається з 6-10 учасників, які сидять по колу. Такий невеликий розмір групи створений для того, щоб сприяти інтимній атмосфері, яка заохочує глибшу взаємодію та взаємозв'язок. Кругове розміщення учасників є символічним, воно представляє рівність усіх учасників - немає "голови" кола. Таке розташування посилює ідею про

те, що кожен голос має однакову важливість. Для підтримки побудови довіри та глибшого залучення з часом кожній групі пропонується відвідати шість сесій, що проводяться кожні два тижні. Такий структурований підхід забезпечує безперервність і сприяє формуванню сильного почуття спільноти серед учасників.

Кола фасилітують одна або дві підготовлені особи, які відіграють вирішальну роль у забезпеченні безперешкодного перебігу зустрічі. Фасилітатори не керують і не спрямовують розмову, а допомагають учасникам дотримуватися принципів і цілей кола. Вони починають із представлення сесії, пояснення керівних принципів і м'яко скеровують дискусію в потрібне русло. Фасилітатори стежать за тим, щоб кожен мав можливість висловитися і щоб розмова залишалася шанобливою і цілеспрямованою.

Успіх кола взаємопідтримки значною мірою залежить від навчання та підготовки його фасилітаторів. Фасилітатори повинні бути добре обізнані з техніками активного взаємопідтримки, культурної чутливості та травмоорієнтованої допомоги, щоб ефективно керувати колом. Особливо важливим є проходження тренінгу з культурної чутливості, оскільки він допомагає фасилітаторам поважати різноманітне походження учасників. Для дітей-мігрантів без супроводу розуміння культурних норм і цінностей має вирішальне значення для створення сприятливого середовища (Corona Maioli та ін., 2023). Таке навчання гарантує, що чутливі теми розглядаються вдумливо, а учасники відчувають підтримку, що сприяє довірі та відкритому спілкуванню (Tigelaar & de Ruijter de Wildt та ін., 2019).

Щоб допомогти учасникам, які стикаються з мовними бар'єрами - поширеним явищем серед молодих мігрантів без супроводу, - у групах взаємопідтримки мають бути перекладачі або фасилітатори, які володіють кількома мовами. Такий підхід гарантує, що всі учасники зможуть ефективно спілкуватися, зменшуючи бар'єри для самовираження (Corona Maioli та ін., 2023).

Унікальною особливістю кола взаємопідтримки є використання "предмета, що говорить" - предмета, який передають по колу, щоб показати, чия черга говорити. Ця практика спонукає всіх уважно слухати людину, яка тримає предмет, не перебиваючи її. Репліка допомагає підтримувати порядок, надаючи учасникам час і простір для висловлення своїх думок, не відчувуючи поспіху.

Коло часто починається з вступної вправи, наприклад, хвилини мовчання, вправи на заземлення або простого групового читання. Ці вправи допомагають учасникам перейти від повсякденного життя до зосередженого, рефлексивного простору кола. Після відкриття сесія переходить до основної дискусії, де кожен учасник має можливість ділитися думками і слухати.

Протягом усієї сесії структурований формат кола сприяє формуванню почуття довіри та спільноти. Оскільки учасників заохочують слухати з повною увагою і говорити з наміром, коло стає простором, де люди почуваються в безпеці, можуть відкрито висловлюватися і відчувати, що їх справді почули. Фасилітатори працюють над підтриманням сприятливої атмосфери, забезпечуючи природний перебіг розмови, що дає змогу як для глибоких роздумів, так і для змістовної комунікації.

Отже, структурований підхід кіл взаємопідтримки - з їхнім невеликим, рівним розміром групи, керованою фасилітацією та використанням фрагментів розмови - створює основу, яка підтримує інклюзивний діалог. Така структура допомагає учасникам налагодити зв'язок один з одним на більш глибокому рівні, що робить коло взаємопідтримки потужним інструментом як для особистого, так і для колективного зростання.

## Початок зустрічі

Початок кола взаємопідтримки відзначається **ритуалом відкриття**, який є критично важливим кроком, що задає тон усій сесії. Цей ритуал покликаний створити безпечне, шанобливе та зосереджене середовище, в якому учасники почуватимуться комфортно, ділячись своїми думками та почуттями. Конкретний формат ритуалу відкриття може бути різним, але часто включає в себе такі види діяльності, як групове читання в унісон або висловлення подяки від фасилітаторів.

### Криголамні заходи для розбудови довіри та комфорту

Щоб допомогти учасникам відчути себе розкуто і згуртовано, фасилітатори можуть використовувати прості вправи для розминки криги на початку сесії. Ці вправи заохочують учасників познайомитися один з одним і створити позитивну атмосферу в групі.

### Пропоновані заходи:

1. "10 речей, які нас об'єднують"
  - Що робити?
    - У групі учасники працюють разом, щоб знайти 10 речей, які їх об'єднують.
    - Це можуть бути спільні інтереси, досвід або повсякденні вподобання (наприклад, "Ми всі любимо каву" або "Ми всі любимо сонячну погоду").



- Уникайте фізичних ознак (наприклад, "У всіх нас є очі").
  - **Чому це працює:** Ця вправа допомагає учасникам зосередитися на своїй схожості, сприяючи формуванню почуття зв'язку та приналежності.
  - **Скільки часу?** 10-15 хвилин.
2. **"Правда, правда, міф"**
- **Що робити?**
    - Кожен учасник ділиться трьома твердженнями про себе: два правдивих і одне неправдиве.
    - Група відгадує, яке з тверджень неправдиве.
    - Приклад: "Я стрибав з парашутом, у мене є домашній собака, я не люблю піцу". (Міф - це нелюбов до піци).
  - **Чому це працює:** Ця вправа створює веселий та інтерактивний спосіб дізнатися щось дивовижне про інших.
  - **Потрібний час:** 15 хвилин.

### 3. **Цукерковий челендж**

#### **Що робити?**

- Учасники навмання обирають цукерку або желейний боб.
- Кожен колір позначає тему, якою можна поділитися, наприклад:
  - **Червоний** = улюблена їжа.
  - **Синій** = улюблений спогад.
  - **Жовтий** = мета, яку вони мають.
- Учасники діляться залежно від кольору, який вони обрали.
- **Чому це працює:** Ця безтурботна вправа допомагає учасникам розпочати розмову і відчутти себе невимушено.
- **Скільки часу?** 10-15 хвилин.

Ці "криголами" допомагають учасникам перейти до сесії, сприяють формуванню почуття спільності та готовності до глибших обговорень (Listening Circle Facilitator's Guide, n.d.).

## Вступ і мета

Після ритуалу відкриття фасилітатори представляються групі. Це представлення є важливим, оскільки воно визначає фасилітаторів як нейтральних провідників, які підтримують процес, а не керують розмовою. Потім фасилітатори пояснюють мету кола взаємопідтримки, окреслюючи, чого група сподівається досягти під час сесії. Цілі можуть включати обмін досвідом, вирішення конкретної проблеми або просто підтримку один одного через відкритий діалог.

## Пояснення правил спілкування

Одним із найважливіших аспектів відкриття є пояснення того, як відбуватиметься комунікація під час кола. Фасилітатори зазвичай представляють використання "**предмета, що розмовляє**", інструменту, натхненного практиками корінних народів. Це предмет, який передається по колу, і говорити може лише той, хто тримає його в руках. Ця традиція гарантує, що кожен учасник має рівну можливість поділитися своїми думками, не боячись, що його переб'ють. Це допомагає підтримувати поважну та інклюзивну атмосферу в колі (Listening Circles Toolkit, 2018).

## Вступний раунд

Після того, як правила і мета зрозумілі, сесія переходить **до вступного раунду**. Під час цього раунду учасникам пропонується поділитися своїми поточними думками, почуттями чи душевним станом. Кожен учасник говорить, тримаючи в руках репліку, що допомагає йому зосередитися на своїх словах і заохочує інших уважно слухати. Цей початковий обмін думками - не просто формальність; він зосереджує учасників, заземлює їх у теперішньому моменті та готує до змістовного діалогу, який відбудеться далі.

## Діалог і рефлексія

Центральною частиною кола взаємопідтримки є **фаза діалогу**, яка зазвичай триває близько 60 хвилин. Ця фаза - серце кола, де учасники беруть участь у змістовних розмовах, ділячись своїми думками та досвідом у структурований і шанобливий спосіб. Діалог ретельно організований, щоб заохотити **уважне слухання** і **вдумливу рефлексію**, які є важливими для ефективності кола.

## Використання креативних методів для посилення залучення

Креативні методи можуть бути потужним інструментом у колах взаємопідтримки, особливо для учасників, яким важко виражати свої думки вербально. Такі підходи дозволяють людям

висловлювати свої думки та емоції в безпечний і природний спосіб, сприяючи встановленню глибших зв'язків і більш значущої участі.

## 1. Художня творчість

- **Що це:** учасники використовують творчі засоби, такі як живопис, малюнок, ліплення з глини або колаж, щоб висловити свої почуття, досвід або ідеї.
- **Як це працює:**
  - Надайте матеріали, такі як папір, кольорові олівці, маркери, фарби, пластилін або журнали для створення колажів.
  - Дайте учасникам підказки на кшталт: "Створіть зображення, яке відображає ваші почуття сьогодні" або "Використовуйте кольори та форми, щоб показати, що ця група означає для вас".
  - Після вправи учасники можуть поділитися своїми роботами з групою та пояснити їхній зміст, якщо захочуть.
- **Чому це працює:**
  - Мистецтво обходить обмеження вербальної комунікації, дозволяючи учасникам передавати складні емоції та переживання.
  - Це особливо корисно для людей, які соромляться говорити або пережили травму, забезпечуючи безпечний вихід для самовираження.
- **Тривалість:** 15-30 хвилин, залежно від активності.

## 2. Розповідь

- **Що це:** учасники діляться особистими історіями чи анекдотами, які відображають їхній досвід, цінності та емоції.
- **Як це працює:**
  - Запровадьте розповідь історій як факультативний метод обміну інформацією. Використовуйте підказки на кшталт: "Поділіться історією про момент, коли ви відчули себе сильним" або "Розкажіть нам про когось, хто вас надихнув".





- Учасники можуть розповісти свої історії усно або записати їх, щоб поділитися з групою.
- **Чому це працює:**
  - Сторітелінг сприяє зміцненню зв'язку та емпатії, оскільки учасники дізнаються про подорожі та перспективи один одного.
  - Вона допомагає людям осмислити свій досвід і знайти в ньому сенс.
- **Тривалість:** 10-20 хвилин на кожну історію, залежно від розміру групи та готовності учасників ділитися.

### 3. Збори у важливі дні

- **Що це:** учасники збираються разом, щоб визнати і відсвяткувати значущі культурні, особисті чи міжнародні події або дні, які мають для них важливе культурне, особисте чи міжнародне значення.
- **Як це працює:**
  - Визначте ключові дати, важливі для групи, такі як культурні свята, особисті віхи або міжнародні інформаційні дні (наприклад, **Міжнародний день мігрантів (18 грудня), Всесвітній день біженців (20 червня), Всесвітній день захисту дітей (20 листопада)**). Ці дні висвітлюють досвід мігрантів і біженців, сприяють добробуту дітей і заохочують глобальну солідарність.
  - Сприяйте заходам, пов'язаним з цією подією, таким як обмін історіями, приготування традиційних страв або участь у рефлексивних дискусіях.
  - Попросіть учасників поділитися власними ідеями про те, як би вони хотіли вшанувати ці дні.
- **Чому це працює:**
  - Відзначення важливих дат сприяє формуванню почуття приналежності та включеності, особливо в учасників з різним походженням.
  - Це дає можливість для культурного обміну та глибшого взаєморозуміння між членами групи.
  - Святкування спільних моментів зміцнює згуртованість групи та емоційний зв'язок.
- **Тривалість:** Гнучка, зазвичай 30-60 хвилин, залежно від активності та важливості дня.

### Переваги креативних методів

- Заохочуйте глибше залучення, надаючи учасникам різноманітні способи обміну думками та рефлексії.
- Зламати бар'єри для тих, хто може відчувати себе незручно або не може висловити свої почуття вербально.
- Виховуйте в учасників почуття завершеності та гордості, коли вони створюють щось значуще.
- Допоможіть групі оцінити і зрозуміти унікальний досвід і перспективи один одного.

### Приклади сценаріїв для фасилітаторів

- **Для створення мистецтва:** "Ми проведемо наступні 20 хвилин, створюючи щось, що відображає те, як ми відчуваємося сьогодні. Ви можете використовувати надані матеріали - фарби, маркери чи елементи для колажу - і немає правильного чи неправильного способу зробити це. Згодом кожен, хто відчувається комфортно, може поділитися своєю роботою з групою".
- **Для оповідання історій:** "Давайте знайдемо хвилинку, щоб поділитися історіями. Ви можете розповісти нам про час, коли ви зіткнулися з викликом і подолали його, або про когось, хто підтримав вас, коли ви найбільше цього потребували. Ділитися історіями не обов'язково, і ми будемо вдячні за будь-яку інформацію, якою ви захочете поділитися".

**Примітка:** *Фасилітатори можуть використовувати будь-який творчий метод, який, на їхню думку, найкраще відповідатиме цілям кіл взаємопідтримки та профілю учасників і фасилітаторів.*

## Кінець зустрічі

Завершення кола взаємопідтримки відзначається **заключним раундом** - важливою фазою, покликаною допомогти учасникам осмислити свій досвід і закріпити те, що вони здобули під час сесії. На цьому етапі кожного учасника запрошують поділитися тим, що він виніс із сесії. Це можуть бути нові знання, які вони отримали, емоції, які вони пережили, або будь-які думки чи

усвідомлення, які виникли під час дискусії. Мета цієї рефлексії - дати учасникам можливість висловити особистий вплив сесії та визнати, що вони навчилися і зросли.

Під час завершального раунду по колу знову передається фрагмент розмови, який використовувався впродовж сесії для скеровування потоку розмови. Це гарантує, що кожен учасник має можливість висловитися і бути почутим без перерви, зміцнюючи цінності кола поваги та інклюзії. Крім того, розмовна частина підтримує цілеспрямований і продуманий темп сесії, даючи кожній людині час, необхідний для того, щоб сформулювати свої думки.

Окрім роздумів учасників, фасилітатор(к)и можуть використати цей час, щоб поділитися інформацією про майбутні події чи ініціативи, пов'язані з темою кола. Це може бути інформація про майбутні кола взаємопідтримки, пов'язані з ними семінари або можливості для учасників долучитися до ширших ініціатив. Таким чином фасилітатори сприяють формуванню відчуття безперервності та заохочують учасників залишатися залученими до ширших цілей і завдань кола після завершення поточної сесії (Listening Circles Toolkit, 2018).

**Закриття кола** є життєво важливою частиною процесу, оскільки воно підводить сесію до вдумливого і шанобливого завершення. Щоб оцінити ефективність сесії, фасилітатор(к)и можуть включити прості оціночні вправи, наприклад, такі:

### Діяльність з оцінювання

#### 1. "Прогноз погоди"

- **Що це:** учасники описують свої відчуття від вправи, використовуючи метафори, пов'язані з погодою.
- **Як це працює:**
  - Наприкінці заняття запропонуйте учасникам поміркувати над своїм досвідом і висловити його у вигляді "звіту про погоду".
  - Приклади:
    - "Сонце з чистим небом" (вказує на позитивні та задоволені почуття).
    - "Хмарно з періодичним дощем" (вказує на змішані емоції або виклики).
    - "Бурхливий" (вказує на труднощі або розчарування).

- Учасники можуть поділитися своєю "погодною" метафорою вголос або написати її анонімно на картці, якщо бажають.
- **Чому це працює:**
  - Заохочує учасників розмірковувати про свої почуття у творчий і не залякучий спосіб.
  - Надає фасилітаторам знімок загального емоційного стану групи.
- **Тривалість:** 5-10 хвилин.

**Приклад сценарію для фасилітаторів:** "Давайте закінчимо сьогоднішню сесію коротким "звітом про погоду". Подумайте про те, як ви почуваетесь зараз, і опишіть це, використовуючи погодні терміни - сонячно, хмарно або штормово. Не соромтеся ділитися з групою своїми погодними відчуттями, якщо вам не соромно".

## 2. "Одне слово"

- **Що це:** учасники підсумовують свій досвід або висновки із сесії одним словом.
- **Як це працює:**
  - Попросіть кожного учасника придумати одне слово, яке відображає його досвід під час заняття.
  - Приклади:
    - "Вдячний", "Підключений", "Приголомшений" або "З надією".
  - Учасники можуть сказати своє слово вголос у колі або написати його на спільній дошці чи аркуші паперу, якщо бажають усамітнення.
- **Чому це працює:**
  - Переробляє загальні враження учасників у стислі відгуки.
  - Дозволяє фасилітаторам визначити повторювані теми або емоції в групі.
- **Тривалість:** 5 хвилин.

**Приклад сценарію для фасилітаторів:** "Перш ніж ми закінчимо, я б хотіла, щоб кожен з нас підсумував наш сьогоднішній досвід одним словом. Це може бути те, що ви відчуваєте, що ви дізналися, або те, що вас найбільше вразило".

Обидві вправи є простими, але ефективними інструментами для вимірювання настрою групи та визначення сфер, які потребують вдосконалення. Фасилітатори можуть використовувати цей зворотний зв'язок для адаптації майбутніх сесій, щоб краще відповідати потребам учасників.

### **Забезпечення закриття та подальшої підтримки**

Цей заключний раунд дозволяє учасникам піти з чітким усвідомленням того, чого вони досягли і як вони налагодили зв'язок з іншими. Він забезпечує відчуття завершеності, гарантуючи, що учасники не залишають сесію з почуттям невдоволення або незавершеності. Для подальшої підтримки учасників, особливо з вразливих груп, важливо забезпечити подальший супровід. Фасилітатор(к)и мають це зробити:

- Надайте стислий виклад ключових тем, що обговорювалися, забезпечивши конфіденційність.
- Використовуйте **Карту послуг GUIDE**, щоб скерувати учасників до відповідних спеціалістів, гарантуючи, що вони отримають необхідну підтримку для вирішення своїх проблем. Це також допомагає ефективніше інтегрувати матеріали проекту.
- Діліться ресурсами, наприклад, контактною інформацією про консультантів, юристів чи соціальні служби.
- Заплануйте подальші зустрічі або надайте інформацію про пов'язані ініціативи, щоб підтримувати залученість учасників.

Задоволення цих потреб після сеансу забезпечує безперервність догляду та зміцнює довіру між учасниками (Corona Maioli та ін., 2023).

### **Зміцнюємо зв'язки та будуємо спільноту**

Етап завершення також допомагає зміцнити зв'язки, сформовані під час сесії. Коли учасники визнають і визнають свій спільний досвід і взаємну підтримку, запропоновану в колі, розвивається сильніше почуття спільноти і зв'язку. Це може мати довготривалий позитивний вплив на їхні стосунки та взаємодію поза межами кола.

Насамкінець, завершальний раунд кола взаємопідтримки є важливим компонентом, який дозволяє учасникам обміркувати свій досвід, висловити свої висновки та досягти відчуття завершеності та зв'язку. Він гарантує, що сесія завершиться на позитивній і змістовній ноті, а учасники відчують, що їх почули, що їх цінують і що вони готові ділитися тим, чого навчилися (Listening Circles Toolkit, 2018).

## Переваги кіл взаємопідтримки

**Кола взаємопідтримки** пропонують численні переваги, особливо на робочому місці. Сприяючи відкритому спілкуванню та взаємоповазі, вони створюють сприятливе середовище, яке посилює індивідуальну та групову динаміку. Основні переваги включають

1. **Покращення навичок взаємопідтримки.** Регулярна участь у колах взаємопідтримки допомагає працівникам і менеджерам стати більш ефективними слухачами. Ця практика розвиває культуру взаємної поваги та розуміння на робочому місці, де кожен відчуває, що його цінують і чують. Дослідження підкреслюють важливість вміння слухати для розвитку змістовного діалогу та зміцнення стосунків (Itzchakov & Kluger, 2017).
2. **Ефективний зворотний зв'язок.** Кола взаємопідтримки часто включають структуровані моделі зворотного зв'язку, такі як **SBI (Ситуація-Поведінка-Вплив)**, щоб забезпечити чіткі та конструктивні оцінки колег. Цей метод допомагає учасникам надавати об'єктивний, конкретний і дієвий зворотний зв'язок, що сприяє навчанню та підвищенню ефективності. Дослідження підкреслюють, що зворотний зв'язок від колег є важливим для розвитку таких важливих навичок, як комунікація, робота в команді, критичне мислення та звички навчатися впродовж життя (Bommelje, 2012; Dochy, Segers, & Sluijsmans, 1999; Topping, 1998).
3. **Розбудова довіри та інклюзивності.** Кола взаємопідтримки створюють безпечний і неупереджений простір, де учасники можуть відкрито ділитися своїми думками та досвідом. Така відкритість сприяє довірі, зміцнює міжособистісні стосунки та розвиває почуття приналежності до організації, гарантуючи, що всі люди почуваються залученими (Meerbott, 2024).
4. **Покращення самопочуття учасників.** Структуровані кола взаємопідтримки, особливо ті, що розроблені з урахуванням культурних особливостей та травматичного підходу, можуть значно покращити психологічне благополуччя. Як показує досвід систем опіки

над дітьми без супроводу, створення безпечного та сприятливого середовища допомагає учасникам відчутти, що їх розуміють і цінують. Це особливо корисно при роботі з вразливими або маргіналізованими групами (Tigelaar & de Ruijter de Wildt et al., 2019).

5. **Вирішення конфліктів.** Кола взаємопідтримки забезпечують конструктивну платформу для вирішення конфліктів. Уможлижуючи відкритий і шанобливий діалог, вони сприяють кращому розумінню і підтримують спільне прийняття рішень, що призводить до більш гармонійної командної динаміки.
6. **Розширення можливостей та залучення.** Ці кола гарантують, що кожен учасник має право голосу. Створюючи інклюзивне середовище, де люди можуть висловлюватися вільно і без осуду, кола взаємопідтримки дають учасникам можливість впевнено долучатися до дискусій та ініціатив.
7. **Зниження соціальної тривожності.** Неупереджена і підтримуюча атмосфера кола взаємопідтримки допомагає зменшити соціальну тривожність, дозволяючи учасникам спілкуватися відкрито і чесно. Таке зниження тривожності сприяє здоровій міжособистісній взаємодії та продуктивнішій роботі в команді.
8. **Збалансоване ставлення.** Дослідження показують, що участь у колах взаємопідтримки допомагає людям розвивати більш збалансовані та менш екстремальні перспективи. Ця здатність бачити різні точки зору зменшує напруженість на робочому місці та створює більш гармонійне середовище (Itzhakov & Kluger, 2017).

## Виклики впровадження кіл взаємопідтримки

Хоча кола взаємопідтримки мають багато переваг, вони також пов'язані з певними проблемами, які фасилітаторам та учасникам необхідно вирішити, щоб забезпечити успіх процесу:

1. **Підтримка близькості.** Ефективність кола взаємопідтримки значною мірою залежить від того, наскільки учасники дотримуються його принципів, таких як повага, емпатія та активне слухання. Якщо хоча б один учасник незадоволений або поводить себе неналежним чином, це може порушити близьку і довірливу атмосферу, необхідну для змістовного діалогу. Підтримання такого відчуття близькості вимагає ретельної фасилітації та відданості всіх учасників (Itzhakov & Kluger, 2017).

2. **Управління часом.** Кола взаємопідтримки заохочують до кращого та рефлексивного обміну думками, що іноді може призвести до того, що учасники втрачають лік часу під час розмови. Якщо сесія триває довше, ніж заплановано, це може випробовувати терпіння інших учасників і порушити хід зустрічі. Фасилітатори повинні балансувати між наданням достатнього часу для змістовних внесків і забезпеченням дотримання графіку сесії.
3. **Робота з вразливістю.** Особистий та емоційно інтимний характер кіл взаємопідтримки може призвести до того, що деякі учасники почуватимуться незручно або навіть чинитимуть опір цьому процесу. Створення безпечного середовища, в якому кожен відчувається достатньо захищеним, щоб ділитися, є важливим, але складним завданням. Фасилітатори повинні створити сприятливу атмосферу за допомогою чітких інструкцій, емпатійного взаємопідтримки та заохочення.
4. **Кола взаємопідтримки для вразливих груп населення.** Під час організації кіл для вразливих груп населення, таких як опікуни несупроводжуваних молодих мігрантів, виникають додаткові виклики. Важливою є співпраця з мультидисциплінарними командами, такими як соціальні працівники, медичні працівники, освітяни, а також Карти послуг GUIDE. Така інтеграція гарантує, що коло є частиною ширшої стратегії захисту та адекватно реагує на складні потреби учасників (Corona Maioli та ін., 2023). Однак, не менш важливо визнати, що коло взаємопідтримки не має на меті "вирішити" наявні проблеми. Його основна цінність полягає у створенні безпечного та підтримуючого простору, де учасники можуть поділитися своїми труднощами, вислухати інших і відчути себе менш самотніми - пропонуючи емоційну підтримку та солідарність, навіть якщо негайні рішення залишаються недосяжними.
5. **Робота з вразливими групами населення.** Фасилітатори, які працюють із вразливими групами, такими як діти без супроводу, мають бути готовими до подолання унікальних викликів. Вони можуть включати задоволення емоційних і психологічних потреб, подолання мовних бар'єрів і чутливість до культурних відмінностей. Існує також ризик повторної травматизації, коли учасники обговорюють дуже особистий або болісний досвід. Щоб пом'якшити ці виклики, важливо мати підготовлених перекладачів і культурно чутливих фасилітаторів, які можуть створити інклюзивне та підтримуюче середовище. Також необхідна спеціалізована підготовка з травмоорієнтованої



допомоги, щоб допомогти фасилітаторам ефективно реагувати на потреби учасників (Tigelaar & de Ruijter de Wildt та ін., 2019).

6. **Ризики конфіденційності.** Під час кіл взаємопідтримки часто відбувається обмін особистою та делікатною інформацією, що може змусити учасників почуватися вразливими. Якщо не дотримуватися конфіденційності, люди можуть пошкодувати про те, чим вони поділилися, або відчутти себе скривдженими. Встановлення та суворе дотримання правил конфіденційності має вирішальне значення для захисту приватного життя учасників і забезпечення довіри в колі (Itzchakov & Kluger, 2017).

## Практичне застосування кіл взаємопідтримки

Кола взаємопідтримки успішно застосовуються в різних умовах і можуть бути адаптовані для опікунів дітей без супроводу. Нижче наведено кілька способів ефективного використання кіл взаємопідтримки:

1. **Тренінги з менеджменту.** Кола взаємопідтримки широко використовуються в програмах підготовки управлінських кадрів, щоб допомогти студентам покращити свої комунікативні навички та навчитися ефективним методам вирішення конфліктів. Аналогічно, для опікунів кола взаємопідтримки можуть покращити їхню здатність спілкуватися і справлятися з унікальними викликами, з якими вони стикаються, виконуючи роль опікунів. Такий підхід дає їм практичні інструменти, які допомагають долати складні ситуації з емпатією та ясністю (Shuffler та ін., 2011).
2. **Вирішення конфліктів на робочому місці.** На робочому місці зазвичай використовують кола взаємопідтримки для вирішення конфліктів між працівниками, сприяючи розумінню та емпатії. Для опікунів цей підхід може бути адаптований для вирішення конфліктів всередині їхньої опікунської мережі, наприклад, розбіжностей з іншими опікунами або допоміжним персоналом. Сприяючи створенню атмосфери співпраці та підтримки, кола взаємопідтримки допомагають опікунам працювати разом більш ефективно та гармонійно (Itzchakov & Kluger, 2017).
3. **Розбудова спільноти.** Кола взаємопідтримки часто використовують у релігійних і громадських середовищах для зміцнення міжособистісних зв'язків і розвитку почуття приналежності. Ці кола не призначені для терапії чи вирішення проблем, а натомість надають учасникам простір для обміну досвідом і розуміння різних точок зору. Для опікунів кола взаємопідтримки можуть слугувати платформою для створення спільноти

підтримки, обміну стратегіями подолання труднощів та цінними ідеями, створюючи мережу взаємної підтримки та розуміння (Steiner & Markantoni, 2014).

4. **Зворотний зв'язок з однолітками в освіті.** В освітніх установах кола взаємопідтримки, що використовують модель **SBI (ситуація-поведінка-вплив)**, допомагають учням розвивати основні комунікативні навички, працювати в команді та надавати конструктивний зворотний зв'язок одноліткам. Аналогічно, опікуни можуть використовувати цю модель для надання структурованого зворотного зв'язку та підтримки один одному. Така практика не лише покращує індивідуальні навички догляду, а й підвищує колективну ефективність їхніх мереж підтримки (Carless & Boud, 2018).

## Висновок

Кола взаємопідтримки - це потужний інструмент для розвитку **емпатії, розуміння та зв'язку** між опікунами дітей без супроводу (ДБД). Ці кола забезпечують **безпечне та структуроване середовище**, де опікуни можуть ділитися своїми думками, досвідом та проблемами, відчувачи, що їх справді чують. Сприяючи зміцненню довіри та співпраці, кола взаємопідтримки відіграють ключову роль у підвищенні здатності опікунів ефективно підтримувати дітей, які перебувають під їхньою опікою. Таке відчуття зв'язку є життєво важливим для створення турботливої спільноти, де опікуни можуть покладатися один на одного за порадою, емоційною підтримкою та спільними рішеннями.

Однак успішне впровадження кіл взаємопідтримки для осіб, які опікуються дітьми без супроводу, вимагає ретельної уваги до потенційних викликів. **Підтримка інтимної та поважної атмосфери** в колі має вирішальне значення. Якщо учасники не дотримуються принципів говорити з наміром і уважно слухати, можуть виникнути збої. Сильні емоції або конфлікти, що виникають під час обговорення, можуть бути складними для учасників, що підкреслює важливу роль фасилітатора у підтримці балансу та взаємоповаги в колі.

**Управління часом** є ще одним важливим моментом. Рефлексивний та емоційний характер розмов у групах взаємодопомоги може іноді призводити до того, що сесії виходять за рамки запланованої тривалості. Зважаючи на складні обов'язки опікунів, фасилітатори повинні балансувати між забезпеченням достатнього простору для змістовного діалогу та повагою до часових обмежень учасників.

Крім того, **вразливість**, яку можуть відчувати учасники, ділячись особистим досвідом, вимагає кваліфікованої фасилітації. Створення **безпечного та сприятливого середовища**, в якому опікуни почуваються комфортно, висловлюючи свої думки, є запорукою успіху кола. Фасилітатори також повинні забезпечити сувору **конфіденційність**, щоб учасники почувалися в безпеці під час обговорення делікатних питань, таких як емоційні витрати на догляд або складнощі підтримки дітей, які постраждали від травми.

За належної фасилітації та відданості **основним принципам** роботи кіл взаємопідтримки ці зустрічі можуть мати трансформаційний вплив на осіб, які опікуються дітьми без супроводу. Вони сприяють зміцненню **почуття спільноти**, зменшують **відчуття ізоляції** та створюють платформу для **розуміння і взаємної підтримки**. Створюючи простір, де цінується кожен голос, кола взаємопідтримки дають можливість опікунам підходити до своєї ролі з більшою впевненістю та ефективністю.

За умови продуманої реалізації, кола взаємопідтримки допомагають вихователям виробити **збалансований підхід до догляду**, підвищити **життєстійкість** та покращити свої **комунікативні навички**. Ці переваги поширюються і на дітей, які перебувають під їхньою опікою, оскільки більш згуртовані та підтримувані піклувальники краще підготовлені до задоволення складних потреб дітей без супроводу. Зрештою, кола взаємопідтримки є значущою та ефективною практикою для зміцнення опікунських спільнот та покращення якості догляду за дітьми без супроводу (Itzchakov & Kluger, 2017).

## ЧАСТИНА Б - Кола взаємопідтримки та опікуни дітей без супроводу

### Вступ

Кола взаємопідтримки забезпечують структуроване і підтримуюче середовище, де учасники можуть ділитися своїми думками і досвідом у шанобливій і неупередженій манері. Для опікунів дітей без супроводу ці кола є особливо важливими, оскільки вони пропонують безпечний простір для обговорення проблем, обміну стратегіями та формування почуття спільноти. Динаміка кіл взаємопідтримки узгоджується з **культурно-чутливими та травмоорієнтованими практиками**, які мають важливе значення для задоволення особливих потреб неповнолітніх без супроводу (ПБД) та їхніх опікунів (Kohli, 2006; Segall та ін., 1999).

Діти без супроводу часто несуть **із собою травми** і **таємниці зі свого минулого**, які можуть сильно вплинути на їхню адаптацію і благополуччя в новому середовищі (Kohli, 2006). Опікуни відіграють вирішальну роль у підтримці таких дітей, але їхнє власне благополуччя і розуміння також має бути пріоритетним. Кола взаємопідтримки дають можливість опікунам опрацювати свій досвід, зменшити відчуття ізоляції та розробити ефективні стратегії догляду. Вони підкреслюють важливість **спільних роздумів** і **взаємної підтримки**, допомагаючи учасникам краще розуміти **культурні** та **психологічні складнощі**, пов'язані з їхніми ролями з догляду за дітьми, і справлятися з ними (Segall та ін., 1999).

### Важливість культурно-чутливих підходів

Фасилітатори кіл взаємопідтримки повинні застосовувати **культурно-чутливі підходи**, визнаючи різноманітне походження як вихователів, так і дітей, яким вони надають допомогу. Згідно з Segall та ін. (1999), культурні рамки значною мірою формують поведінку та взаємодію. Тому фасилітатори повинні застосовувати **адаптивний** та **інклюзивний підхід**, який поважає культурні норми та цінності, заохочуючи відкритий діалог. Це гарантує, що учасники почуватимуться комфортно і їх поважатимуть, створюючи атмосферу, сприятливу для змістовного обміну думками та взаєморозуміння.

## Психологічна підтримка через кола взаємопідтримки

Кола взаємопідтримки - це більше, ніж просто форуми для діалогу; вони також слугують простором для **зцілення** та **психологічної підтримки**. Опікуни часто стикаються зі значними емоційними труднощами під час догляду, які можна полегшити через обмін історіями та колективні роздуми. Включення **травмоінформованих практик** у ці кола дає змогу учасникам вирішувати емоційні проблеми у сприятливому середовищі, зменшуючи при цьому ризик повторної травматизації (Kohli, 2006).

## Впровадження кіл взаємопідтримки

Успішне впровадження кіл взаємопідтримки вимагає ретельного планування та дотримання найкращих практик:

### 1. Підготовка

- Фасилітатори повинні визначити теми, які стосуються досвіду осіб, що здійснюють догляд, наприклад, подолання травми, управління стресом або культурна адаптація.
- Ці теми мають бути адаптовані до унікальних потреб учасників.

### **Практичні поради щодо визначення релевантних тем:**

- Використовуйте **анонімні форми** перед першою сесією, щоб учасники могли пропонувати теми без тиску.
- Під час першого кола взаємопідтримки проведіть **мозковий штурм**, під час якого учасники зможуть відкрито поділитися своїми проблемами та інтересами.
- Спостерігайте **за повторюваними темами** в розмовах, щоб визначити питання, які резонують з групою.
- Проконсультуйтеся з **соціальними працівниками або організаціями підтримки**, які вже можуть мати уявлення про нагальні проблеми.

### 2. Безпечні простори

- Пріоритетом має бути як **фізична**, так і **емоційна безпека**.
- Встановіть чіткі правила, які сприятимуть зміцненню довіри та поваги, щоб учасники відчували себе достатньо захищеними, щоб відкрито ділитися своїми думками та емоціями.

### 3. Структурований зворотний зв'язок



- Для забезпечення конструктивного зворотного зв'язку можна використовувати такі методи, як модель "**Ситуація - Поведінка - Вплив**" (SBI), щоб підтримувати атмосферу підтримки та неупередженості (Listening Circles Toolkit, 2018).
- Такий підхід заохочує до змістовних дискусій та дієвих ідей.

## Виклики та міркування

Впровадження кіл взаємопідтримки для опікунів дітей без супроводу пов'язане з кількома проблемами, зокрема:

### 1. Культурні бар'єри

- Учасники можуть походити з різних культурних середовищ з різними стилями та нормами спілкування.
- Фасилітатори повинні застосовувати **культурно-чутливі підходи**, щоб забезпечити інклюзивність та повагу до різних точок зору.

### 2. Емоційна чутливість

- Обговорення дуже особистого або травматичного досвіду може викликати сильні емоції.
- Кваліфікована фасилітація має вирішальне значення для управління цими емоціями, зберігаючи при цьому сприятливу та безпечну атмосферу в колі.

### 3. Логістичні питання

- Організація послідовних і доступних занять для всіх учасників може бути складним завданням, особливо якщо врахувати різні графіки, місця проведення та наявність ресурсів.

## Висновок

Кола взаємопідтримки є безцінним інструментом для підтримки опікунів дітей без супроводу. Забезпечуючи **безпечний і структурований простір** для діалогу та роздумів, ці кола сприяють **порозумінню, стійкості та співпраці**. Фасилітатори відіграють вирішальну роль у забезпеченні успіху цих занять, надаючи пріоритет **культурній чутливості та психологічній безпеці**.

За умови продуманої реалізації, кола взаємопідтримки можуть підвищити здатність опікунів підтримувати дітей, водночас вирішуючи їхні власні емоційні та культурні проблеми. Такі кола не лише зміцнюють спільноту опікунів, а й дають можливість опікунам надавати більш ефективну та співчутливу допомогу дітям, яких вони підтримують.

## ЧАСТИНА С - Практичні поради для фасилітатора при проведенні кіл взаємопідтримки з опікунами дітей без супроводу

### Вступ

Діти без супроводу стикаються з численними проблемами, включаючи наслідки міграції, розлуку з сім'єю та складнощі інтеграції в нове середовище. Ці діти потребують спеціалізованого догляду та підтримки, а опікуни, відповідальні за їхнє благополуччя, відіграють вирішальну роль у забезпеченні стабільності, безпеки та орієнтації. Цей розділ пропонує практичні рекомендації для фасилітаторів гуртків взаємопідтримки, призначених для опікунів дітей без супроводу. Усвідомлюючи унікальні стреси та винагороди, пов'язані з цією роллю, кола взаємопідтримки мають на меті створити простір підтримки, де опікуни можуть ділитися досвідом, будувати стосунки та розробляти стратегії, спрямовані на покращення добробуту дітей.

Кола взаємопідтримки забезпечують **структуровану, але неформальну обстановку**, де опікуни можуть спілкуватися з колегами, ділитися досвідом і вчитися один в одного. Ці кола сприяють формуванню **почуття спільноти** та **взаємної підтримки**, що може бути особливо цінним для опікунів, які можуть відчувати себе ізольованими або перевантаженими проблемами догляду. Пропонуючи платформу для **відкритого діалогу** та **спільного вирішення проблем**, кола взаємопідтримки дають опікунам можливість розробити ефективні стратегії для подолання складнощів, пов'язаних з їхньою роллю. Цей розділ озброює фасилітаторів інструментами і методами для створення і підтримки безпечного, сприятливого і продуктивного середовища для цих критично важливих розмов.

### Розвиток та фасилітація кіл взаємопідтримки для опікунів дітей без супроводу

Цей посібник містить практичні кроки та стратегії, які допоможуть фасилітаторам організувати, провести та підтримувати ефективні кола взаємопідтримки. Він охоплює такі важливі аспекти, як вибір місця проведення, управління перекладачами, ведення нотаток і структурування дискусій, з акцентом на створенні інклюзивного та безпечного середовища.

## Організація та проведення кола взаємопідтримки

### Вибір місця розташування

#### Основні міркування:

- **Доступність:** Оберіть місце проведення заходу, до якого легко дістатися всім учасникам, у тому числі з обмеженими фізичними можливостями. Забезпечте близькість до зупинок громадського транспорту та надайте чіткі вказівки.
- **Фізичний простір:** Оберіть приміщення, в якому комфортно розмістяться 6-10 учасників і фасилітаторів. Розсаджуйте учасників по колу, щоб сприяти інклюзивності, уникаючи бар'єрів на кшталт столів чи подіумів. Забезпечте тепле освітлення та хорошу акустику для чіткої комунікації.
- **Альтернативний варіант - онлайн:** Якщо особиста зустріч неможлива, кола взаємопідтримки можна провести онлайн. Використовуйте **платформу для відеоконференцій**, яка дозволяє учасникам чітко бачити і чути один одного. Заохочуйте використання **навушників і стабільного інтернет-з'єднання** для покращення якості звуку. Фасилітатори повинні встановити **етикет онлайн**, наприклад, говорити по черзі та використовувати віртуальні функції підняття рук, щоб забезпечити безперешкодну взаємодію. Створення **безпечного та шанобливого цифрового середовища** так само важливе, як і у фізичному просторі.
- **Конфіденційність:** Виберіть приватний простір, щоб зберегти конфіденційність. Використовуйте таблички, щоб не заважати іншим.
- **Атмосфера:** Створіть гостинне середовище зі зручними місцями для сидіння, декораціями, що враховують культурні особливості, та напоями.
- **Побут:** Надайте найнеобхідніше, наприклад, чисті туалети, питну воду та культурно прийнятні закуски.

#### Найкращі практики:

- Проведіть передсесійний огляд, щоб виявити потенційні проблеми, такі як шум або недостатня кількість місць для сидіння.
- Підготуйте резервне місце на випадок непередбачуваних проблем.



## Налаштування кімнати

- **Фізичне налаштування:** Розставте стільці по колу, щоб символізувати рівність та інклюзивність. Уникайте бар'єрів, таких як столи чи подіуми. Надайте подушки для додаткового комфорту та творчі матеріали (наприклад, папір, маркери) для невербального самовираження.
- **Декор і матеріали:** Помістіть у центрі кола фокусну точку, наприклад, свічку або культурно значущий предмет, щоб спрямовувати обговорення. Підготуйте серветки для емоційних моментів.

## Сприяння Колу

### Підготовка та відкриття кола

- Переконайтеся, що простір є фізично та емоційно безпечним, з чіткими вказівками щодо поваги та конфіденційності.
- Почніть із **вступного ритуалу**, наприклад, хвилини мовчання, вправи на заземлення або короткого знайомства з групою.
- Презентуйте **розмовну частину**, інструмент для забезпечення рівноправної участі.

### Запропоновані фрази:

- "Ласкаво просимо і дякуємо, що приєдналися. Давайте використаємо хвилину, щоб зосередитися".
- "Це безпечний простір, де можна ділитися і слухати. Те, що тут говориться, тут і залишається".
- "Ми будемо використовувати розмовну частину, щоб забезпечити кожному можливість висловитися".

## Під час сесії

- **Заохочуйте ділитися та активно слухати:** Використовуйте відкриті запитання та творчі методи, такі як розповідь або малювання, щоб допомогти учасникам поділитися своїм досвідом.

- **Звертайтеся до емоційної чутливості:** Визнайте страждання, заспокойте і зробіть перерву, якщо це необхідно. Участь завжди має бути добровільною.
- **Підтримуйте структуру:** Забезпечте збалансовану участь і м'яко перенаправляйте дискусії, якщо вони відхиляються від теми.

#### Запропоновані фрази:

- "Хтось хоче почати? Не поспішайте - нікуди поспішати".
- "Дякуємо, що поділилися. Ми цінуємо ваші слова, і ми дуже вдячні за вашу відкритість".

#### Роль помічника фасилітатора

- **Обов'язки:** Зосередьтеся на фіксації ключових тем, не записуючи деталей, які можна ідентифікувати. Дотримуватися конфіденційності та забезпечувати надійне зберігання записів.
- **Позиціонування:** Сядьте трохи поза колом, щоб залишатися ненав'язливим, але при цьому непомітно документувати.
- **Використання після сесії:** узагальненими нотатками можна поділитися з фасилітаторами, щоб покращити майбутні сесії, поважаючи при цьому конфіденційність учасників.

#### Керування перекладачами

- **Передсесійна підготовка:** Коротко розкажіть перекладачам про мету та структуру кола, наголошуючи на нейтральності, конфіденційності та культурній чутливості.
- **Під час сесії:** Розміщуйте перекладачів поруч з учасниками, які потребують перекладу. Використовуйте формулювання від першої особи, щоб підтримувати особистий зв'язок.
- **Після сесії:** Проведіть дебрифінг з перекладачами, щоб виявити потенційні мовні та культурні бар'єри.

#### Терміни та планування



- **Тривалість сесії:** Кола прослуховування повинні тривати 60-90 хвилин, з додатковими 15-30 хвилинами на роздуми та подальші дії.
- **Планування:** Враховуйте обов'язки учасників, обираючи зручний час, наприклад, вечори або перерви в роботі по догляду за хворими.

### Замикання кола - завершення зустрічі

- На завершення проведіть **раунд рефлексії**, запросивши учасників поділитися підсумковими думками та почуттями.
- Надайте інформацію про подальшу підтримку або ресурси.

### Запропоновані фрази:

- "Коли ми закінчуємо, чи є якась думка або почуття, які ви хотіли б забрати з собою?"
- "Дякую за вашу сміливість і довіру. Кожен голос тут має додаткову цінність".

### Подальша підтримка

- **Негайна підтримка:** Запропонуйте доступ до консультантів, юристів або відповідних служб після сесії.
- **Резюме:** Надайте анонімні резюме ключових обговорюваних тем, зберігаючи при цьому культурну чутливість.
- **Постійне залучення:** Діліться деталями про майбутні сесії або ініціативи, щоб підтримувати зв'язок з учасниками.

## Запрошені спікери: Розширення кола взаємопідтримки за допомогою експертних думок

Включення запрошених спікерів до кола слухачів може значно збагатити дискусію, надаючи цінні перспективи, спеціалізовані знання та свіже натхнення. Вдало підібраний запрошений спікер може не лише зацікавити учасників, але й вирішити конкретні проблеми, з якими стикаються опікуни, пропонуючи практичні інструменти та надихаючі ідеї.

## Вибір запрошених спікерів

Запрошуючи гостей, враховуйте наступні фактори, щоб переконатися, що вони відповідають цілям кола:

### 1. Актуальність

- Обирайте спікерів з досвідом, який безпосередньо пов'язаний з проблемами, з якими стикаються опікуни.
- Прикладами можуть бути психологи, які спеціалізуються на травмах, юридичні консультанти з питань законодавства про захист дітей або колишні опікуни, які мають життєвий досвід і можуть поділитися практичними порадами.

### 2. Культурна чутливість

- Обирайте спікерів, які розуміють і поважають різноманітне культурне походження учасників.
- Переконайтеся, що вони усвідомлюють потенційну чутливість групи, особливо під час обговорення емоційно забарвлених тем.

### 3. Комунікативні навички

- Обирайте спікерів, які вміють взаємодіяти з аудиторією та викладати складні теми доступно і зрозуміло.
- Їхнє вміння налагодити контакт з учасниками має вирішальне значення для успіху сесії.

## Переваги запрошених спікерів

Залучення запрошених спікерів має кілька переваг:

### 1. Експертні знання

- Доповідачі можуть представити нові ідеї, такі як **стратегії догляду з урахуванням травми** або **правові рамки** захисту дітей (Itzchakov & Kluger, 2017).
- Їхній досвід доповнює спільний досвід учасників, пропонуючи науково обґрунтовані практики та професійні перспективи.

### 2. Мотивація

- Надихаючі історії успіху та стійкості від досвідчених фахівців або колишніх опікунів можуть надихнути учасників.
- Ці історії демонструють практичні рішення і дають відчуття надії.

### 3. Розвиток навичок

- Інтерактивні сесії з запрошеними спікерами заохочують до практичного навчання та розвитку конкретних навичок, таких як вирішення конфліктів, культурна адаптація чи техніка самодопомоги.

## Планування та інтеграція

Щоб максимізувати вплив запрошених спікерів, фасилітатори повинні:

### 1. Координувати заздалегідь

- Повідомте про цілі сесії та надайте запрошеному спікеру огляд профілів та очікувань учасників.
- Це гарантує, що зміст відповідає фокусу групи слухачів і відповідає потребам учасників.

### 2. Сприяти взаємодії

- Виділіть час, щоб учасники могли поставити запитання, поділитися роздумами або обговорити теми, порушені доповідачем.
- Заохочуйте відкритий і динамічний діалог, щоб підтримувати залученість учасників і гарантувати, що сесія залишатиметься орієнтованою на учасників.

### 3. Оцінити вплив

- Зберіть зворотний зв'язок від учасників, щоб оцінити цінність, яку додає внесок спікера.
- Використовуйте цей зворотний зв'язок, щоб покращити інтеграцію запрошених спікерів у майбутні кола.

## Приклади тем до обговорення

Запрошені спікери можуть торкатися різних тем, актуальних для опікунів дітей без супроводу, таких як:

### 1. Травма та подолання

- Психолог, який пояснює **техніки емоційної стійкості** та надає рекомендації щодо розпізнавання ознак травми та реагування на них.

### 2. Культурна адаптація



- Експерти обговорюють стратегії подолання **культурних розбіжностей** у догляді за дітьми, допомагаючи опікунам зорієнтуватися в складнощах підтримки дітей з різним культурним походженням.

### 3. Юридичні права та обов'язки

- Юристи роз'яснюють **обов'язки опікунів та права дітей, які перебувають** під їхньою опікою, допомагаючи учасникам краще зрозуміти законодавчу базу.

## Висновок

Завдяки продуманій інтеграції запрошених спікерів, кола підтримки можуть надати учасникам збагачені можливості для навчання та глибшої взаємодії з важливими темами. Запрошені спікери діляться професійним досвідом, практичними рішеннями та мотиваційними історіями, які допомагають опікунам підходити до виконання своїх обов'язків з більшою впевненістю та ефективністю. Дайте мені знати, якщо потрібні подальші уточнення!

## Забезпечення конфіденційності: захист персональної та чутливої інформації

Конфіденційність має важливе значення, коли опікуни дітей без супроводу діляться особистою та делікатною інформацією під час взаємопідтримки. Чіткий план дотримання конфіденційності допомагає створити безпечний, поважний і довірливий простір для учасників.

### Важливість конфіденційності

У колах взаємопідтримки часто відбувається обмін особистим досвідом, що робить конфіденційність наріжним каменем цих дискусій. Як і в інших професіях, таких як медсестринство, конфіденційність вимагає від професіоналів захищати приватну інформацію, якщо немає юридичних чи етичних підстав для її розголошення. Наприклад, медсестринський кодекс підкреслює, що зареєстровані медсестри повинні "поважати конфіденційну інформацію, отриману в ході професійної діяльності, і утримуватися від розголошення такої інформації без згоди пацієнта/клієнта або особи, уповноваженої діяти від його/її імені, за винятком випадків, коли розголошення вимагається законом, рішенням суду або є необхідним в інтересах суспільства" (Cain, 1999).

Конфіденційність - це не просто настанова, це гарантія справедливості та довіри. Порушення цієї довіри може зашкодити цілісності процесу і підірвати систему підтримки, створену в колі

слухачів (Kottow, 1986). Щоб сприяти відкритому і чесному діалогу, учасники повинні бути впевнені, що те, чим вони діляться, залишиться конфіденційним.

### **Ризики порушення конфіденційності**

Порушення конфіденційності може підірвати довіру між учасниками та фасилітаторами, що послаблює ефективність кола взаємопідтримки. Учасники можуть не наважуватися ділитися своїми проблемами або шукати підтримки, що може завадити досягненню мети групи та обмежити користь від сесії (Cain, 1999). Тому захист конфіденційної інформації учасників є критично важливим обов'язком фасилітатора.

### **Розробка плану дій щодо забезпечення конфіденційності**

Комплексний план дій щодо забезпечення конфіденційності гарантує, що конфіденційна інформація буде належним чином оброблятися та захищатися. Цей план повинен включати

#### **1. Чіткі вказівки**

- Встановіть та повідомте чіткі правила щодо управління конфіденційною інформацією.
- Визначте межі конфіденційності, включаючи ситуації, коли може знадобитися розкриття інформації (наприклад, юридичні зобов'язання або захист добробуту неповнолітньої особи).

#### **2. Інформована згода**

- Отримайте письмову або усну згоду від учасників, пояснивши, як буде захищена їхня інформація та за яких обставин може виникнути потреба в її поширенні (Taylor & Adelman, 1998).

#### **3. Безпечне поводження та зберігання**

- Переконайтеся, що всі записи, нотатки та документація надійно зберігаються і доступні лише уповноваженому персоналу.

#### **4. Балансування етичних дилем**

- Розглядати ситуації, коли конфіденційність може суперечити іншим етичним обов'язкам, таким як захист добробуту неповнолітніх. Фасилітатори повинні бути готові приймати рішення, які забезпечують баланс між конфіденційністю та необхідністю захисту вразливих осіб (Taylor & Adelman, 1998).

### **Переваги плану дій щодо забезпечення конфіденційності**

Впровадження надійного плану дій з дотримання конфіденційності допомагає фасилітаторам:

- Продемонструвати свою прихильність до захисту конфіденційної інформації, якою діляться учасники.
- Сприяти створенню безпечного та довірливого середовища, яке заохочує до чесного та змістовного діалогу.
- Забезпечити дотримання етичних і правових стандартів конфіденційності.

Дотримуючись цих рекомендацій, фасилітатори кола взаємопідтримки можуть створити сприятливий простір, який поважає приватність і довіру учасників, сприяючи відкритому спілкуванню та ефективній підтримці (Cain, 1999; Milne, 1995; Lamb et al., 2001; Taylor & Adelman, 1998).





# Частина D - Покрокові інструкції для фасилітаторів кіл взаємопідтримки для опікунів дітей без супроводу

---

## I. Попередня підготовка до проведення кола

### 1. Визначте цілі

Чітко окресліть конкретні цілі кола взаємопідтримки. Яких результатів ви сподіваєтеся досягти від опікунів? Наведіть приклади:

- Глибше розуміння викликів та переваг опікунства.
- Зміцнення мереж підтримки серед опікунів.
- Розробка стратегій подолання стресу та емоційного благополуччя.
- Вдосконалення комунікативних навичок і технік.

### 2. Визначте учасників

Визначте опікунів, які могли б отримати користь від кола та зробити свій внесок у його роботу. Враховуйте такі фактори, як культурне походження, стаж роботи в якості опікуна та вік дітей, якими вони опікуються. Переконайтеся, що всі учасники налаштовані на **шанобливий діалог** і дотримання **конфіденційності**.

### 3. Виберіть відповідне місце

Знайдіть тихе, зручне та приватне місце, де учасники почуватимуться в безпеці та будуть заохочені говорити відкрито. Подумайте про те, щоб запропонувати учасникам **прохолодні напої** та **догляд за дітьми**, щоб задовольнити їхні потреби.

**Альтернативне онлайн-навчання:** Якщо особиста зустріч неможлива, замість неї можна використати **безпечну та зручну платформу для відеоконференцій**. Заохочуйте учасників приєднуватися з **тихого та приватного простору**, де вони почуватимуться комфортно. Фасилітатори повинні встановити **чіткі правила** поважної взаємодії в Інтернеті та розглянути можливість використання таких функцій, як окремі **кімнати** для невеликих дискусій. Забезпечення доступності, наприклад, надання технічної підтримки або гнучкості в розкладі, може ще більше покращити досвід роботи онлайн.

### 4. Розробіть порядок денний



Створіть гнучкий порядок денний, що включає

- Ритуал відкриття.
- Діяльність криголама.
- Підказки для керованої дискусії.
- Заключний захід.

Порядок денний має бути адаптований до потреб та інтересів групи.

#### 5. Підготуйте матеріали

Зберіть усі необхідні матеріали, такі як бейджики, маркери, папір, роздаткові матеріали та будь-які творчі інструменти для факультативних занять (наприклад, малювання чи ведення щоденника).

## II. Відкриття зустрічі (15-20 хвилин)

### 1. Привітання та вступне слово

Почніть із теплого привітання учасників, щоб створити доброзичливу та інклюзивну атмосферу. Поясніть, що таке кола взаємопідтримки, мету зустрічі та запросіть кожного учасника представитися і поділитися короткими особистими деталями або очікуваннями від кола.

### 2. Встановіть основні правила

Спільно розробити основні правила, які допоможуть керувати шанобливим спілкуванням та участю. Приклади включають

- **Конфіденційність:** "Те, чим діляться в колі, залишається в колі".
- **Активне слухання:** "Слухайте уважно, не перебиваючи".
- **Шанобливе спілкування:** "Говоріть з особистого досвіду та уникайте суджень".
- **Рівний час для виступів:** "Переконайтеся, що кожен має можливість висловитися".

### 3. Діяльність криголамів

Проведіть коротку вправу, щоб допомогти учасникам почуватися комфортніше і створити відчуття спільності. Приклади включають

- Проста вправа на обмін думками, наприклад, "Поділіться однією річчю, за яку ви вдячні".
- Групова гра, наприклад, "Дві правди і брехня".

#### 4. Вступ до теми

Надайте стисле пояснення мети та фокусу кола. Окресліть основну тему і запропонуйте учасникам поміркувати про її зв'язок з їхньою роллю опікунів.

### III. Сприяння діалогу (60-75 хвилин)

#### 1. Ставте відкриті запитання

Використовуйте відкриті запитання, щоб заохотити до роздумів та обміну думками.

Приклади включають

- "Які радощі та виклики ви відчуваєте як опікун?"
- "Які системи підтримки ви вважаєте найбільш корисними?"
- "Як ви знаходите спільну мову з дитиною, яка перебуває під вашою опікою, зважаючи на культурні відмінності?"

#### 2. Модель активного слухання

Демонструйте активне слухання, перефразовуючи, узагальнюючи та ставлячи уточнюючі запитання. Заохочуйте учасників застосовувати ці техніки для сприяння взаєморозумінню.

#### 3. Реагуйте з емпатією

Підтверджуйте почуття та досвід учасників. Використовуйте фрази на кшталт

- "Це звучить дуже складно - дякую, що поділилися".
- "Очевидно, як багато ви думали над цією ситуацією".

#### 4. Перейдіть до делікатних дискусій

Будьте готові обговорювати чутливі теми зі співчуттям і повагою. Якщо розмова стає надто напруженою, м'яко переадресуйте її або запропонуйте ресурси для додаткової підтримки.

#### 5. Ефективно керуйте часом

Слідкуйте за часом, щоб кожен мав можливість висловитися. Якщо потрібно, поверніть розмову на потрібну тему, щоб зберегти фокус.

## Спеціальний підрозділ. Впровадження заходів, орієнтованих за принципом "рівний-рівному"

Щоб максимізувати вплив навчання за принципом "рівний-рівному", фасилітатори можуть розробити вправи, які використовують спільний досвід учасників для вирішення спільних проблем. Детальні приклади включають<sup>1</sup>

### 1. Спільні історії

- **Мета:** Заохотити учасників ділитися своїм досвідом та успіхами, сприяючи взаємному навчанню та натхненню.
- **Як це працює:**
  - Почніть з того, що попросіть волонтерів поділитися конкретним моментом, коли вони подолали виклик як опікуни.
  - Запропонуйте учасникам поміркувати над тим, чого вони навчилися з цього досвіду і як ці уроки можуть бути застосовані до інших.
  - Використовуйте такі підказки, як
    - "Чи можете ви поділитися моментом, коли ви відчули, що змінили життя дитини на краще?"
    - "Які стратегії ви використовували для подолання культурних чи мовних бар'єрів?"
- **Вплив:** Ця вправа допомагає учасникам відчути, що їх цінують, і зміцнює впевненість у собі, підкреслюючи їхні успіхи.

### 2. Групи з вирішення проблем

- **Мета:** Заохотити учасників до співпраці та практичного вирішення проблем.
- **Як це працює:**
  - Об'єднайте учасників у малі групи і презентуйте реальний життєвий сценарій, пов'язаний з опікою (наприклад, подолання емоційного стресу дитини або вирішення культурних непорозумінь).

---

<sup>1</sup> UNICEF (2020) Supporto tra tutori volontari per minori stranieri non accompagnati: il peer to peer: <https://www.datocms-assets.com/30196/1607940514-unicefpeer-to-peerita.pdf>

- Попросіть кожну групу провести мозковий штурм і поділитися своїми стратегіями з усією групою.
- Надайте фасилітаторам посібник, щоб запропонувати додаткові ресурси або перспективи, якщо це необхідно.
- **Вплив:** Ця вправа сприяє командній роботі та озброює учасників практичними стратегіями для виконання їхньої ролі опікунів.

### 3. Зміна ролей

- **Мета:** Розвинути емпатію та поглибити розуміння, дозволивши учасникам увійти в різні ролі.
- **Як це працює:**
  - Запропонуйте учасникам розіграти сценарії, в яких вони по черзі виконують ролі опікуна, дитини або фасилітатора.
  - Використовуйте керовані сценарії, такі як:
    - Опікун, який допомагає дитині адаптуватися до нового культурного середовища.
    - Фасилітатор, який керує груповою дискусією на делікатну тему.
  - Після кожної рольової гри обговоріть виклики та ідеї, отримані з кожної точки зору.
- **Вплив:** Ця вправа розвиває емпатію, покращує комунікативні навички та допомагає учасникам краще зрозуміти динаміку своїх ролей.

### Залучення після завершення кола

#### Створення підгруп на чолі з колегами та подальші дії

- Заохочуйте формування менших підгруп під керівництвом колег, які продовжують обговорення між сесіями.
- Надавати ресурси або платформи, такі як групи обміну повідомленнями або онлайн-форуми, для полегшення постійної комунікації та підтримки.
- Плануйте періодичні подальші зустрічі, щоб перевірити прогрес учасників, поділитися новими ідеями та зміцнити зв'язки між колегами.

## IV. Завершення зустрічі (10-15 хвилин)

### 1. Підсумовуємо ключові теми

Коротко підсумуйте основні моменти, які обговорювалися під час сесії, щоб підвести підсумки та закріпити отримані знання.

### 2. Висловлюємо подяку

Дякуємо учасникам за їхню відкритість і внесок, визнаючи сміливість, необхідну для того, щоб ділитися особистим досвідом.

### 3. Сприяємо проведенню заключного слова або дії

Виберіть значущу діяльність для завершення сесії, наприклад:

- Групова рефлексія: "Що ви винесли з сьогоднішнього дня?"
- Хвилина мовчання або колективне висловлення подяки.

### 4. Надаємо подальшу інформацію

Поділіться інформацією про відповідні ресурси та служби підтримки. Запропонуйте інформацію про майбутні кола прослуховування або інші ініціативи, щоб підтримувати залученість учасників.

#### Запропоновані фрази:

- "Коли ми закінчуємо, чи є якась думка або почуття, які ви хотіли б забрати з собою?"
- "Дякую за вашу сміливість і довіру. Кожен голос тут додав цінності до нашого кола".

## V. Рефлексія після зустрічі

### 1. Оцініть Коло

Поміркуйте над ефективністю сесії. Проаналізуйте, що пройшло добре, і визначте сфери, які потребують вдосконалення.

### 2. Врахуйте відгуки учасників

Зберіть відгуки учасників за допомогою неформальних дискусій або анонімних опитувань. Використовуйте їхній внесок для вдосконалення майбутніх кіл прослуховування.

### 3. Виділіть час на саморефлексію





Як фасилітатор, знайдіть час, щоб обміркувати власні емоції та досвід, отриманий під час сесії. Займіться діяльністю, яка допоможе вам перезарядитися, наприклад, уважністю або веденням щоденника.



Співфінансується  
Європейським Союзом

**GUIDE: Допомога опікунам дітей без супроводу (101141170).** Фінансується Європейським Союзом. Однак висловлені погляди та думки належать лише авторам і не обов'язково відображають погляди Європейського Союзу чи Європейської Комісії. Ні Європейський Союз, ні Європейська Комісія не несуть відповідальність за них.

## Посилання

- Арнольд, С., Гоман, М. та Фурнье, К. (2014). Роль опікуна у визначенні найкращих інтересів розлученої дитини, яка шукає притулку в Європі: Порівняльний аналіз систем опіки в Бельгії, Ірландії та Нідерландах. *Європейський журнал міграції та права*, 16(4), 467-504. <https://doi.org/10.1163/15718166-12342066>
- Боммельє, Р. (2012). Коло взаємопідтримки: Використання моделі SBI для покращення зворотного зв'язку з колегами. *Міжнародний журнал взаємопідтримки*, 26(2), 67-70. <https://doi.org/10.1080/10904018.2012.677667>
- Cain, P. (1999). Respecting and breaking confidences: conceptual, ethical and educational issues [Огляд "Повага та порушення конфіденційності: концептуальні, етичні та освітні питання"]. *Nurse Education Today*, 19(3), 175. Elsevier BV. [https://doi.org/10.1016/s0260-6917\(99\)80002-1](https://doi.org/10.1016/s0260-6917(99)80002-1)
- Карлесс, Д., & Боуд, Д. (2018). Розвиток грамотності студентів у сфері зворотного зв'язку: сприяння сприйняттю зворотного зв'язку. *Оцінка та оцінювання у вищій освіті*, 43(8), 1315-1325
- Центр інновацій у сфері психічного здоров'я студентських містечок. (2018). Інструментарій для кіл прослуховування. Отримано з <https://campusmentalhealth.ca/resource/listening-circles/>
- Корона Майолі, С., Стівенс, А., Кардозо Пінто, А., Лінхаут, Л. та Девакумар, Д. (2023). Покращення захисту молодих людей-мігрантів без супроводу. *BMJ*, 383, p2626. <https://doi.org/10.1136/bmj.p2626>
- Дочі, Ф., Сегерс, М. та Слейсманс, Д. (1999). Використання само-, взаємо- та ко-оцінювання у вищій освіті: Огляд. *Дослідження у вищій освіті*, 24(3), 331-350.
- Ходжес, А. та Оркібі, Х. (2023). Терапія творчими мистецтвами: Процеси та результати для емоційного благополуччя. З. Івчевич, Д. Гофман та Д. Кауфман (ред.), *Кембриджський довідник з творчості та емоцій* (с. 411-433). Видавництво Кембриджського університету.
- Міжнародний інститут відновних практик. (2021). *Сприяння колам взаємопідтримки*. Отримано з <https://www.iirp.edu/professional-development/facilitating-listening-circles>
- Іцаков, Г., и Клюгер, А. Н. (2017). Коло взаємопідтримки: Простий інструмент для покращення вміння слухати та зниження рівня екстремізму серед працівників. *Організаційна динаміка*, 46(3), 220-226. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2017.05.005>
- Кім, Ю. Ю. (2001). *Становлення міжкультурності: Інтегративна теорія комунікації та міжкультурної адаптації*. Sage Publications.
- Колі, Р. К. С. (2006). *Звук тиші: взаємопідтримки того, що говорять і чого не говорять діти без супроводу, які шукають притулку*. Британський журнал соціальної роботи, 36, 707-721.
- Коттов, М. (1986). Медична конфіденційність: непримиренне і абсолютне зобов'язання. В *Journal of Medical Ethics* (Vol. 12, Issue 3, p. 117). *BMJ*. <https://doi.org/10.1136/jme.12.3.117>





- Ламб, Д., Пускар, К. та Тусей-Мамфорд, К. (2001). Проблеми та стратегії залучення підлітків до досліджень: Застосування в умовах сільської школи [Review of Adolescent research recruitment issues and strategies: Застосування в умовах сільської школи]. Журнал педіатричної медсестринської справи, 16(1), 43. Elsevier BV.  
<https://doi.org/10.1053/jpdn.2001.20552>
- Посібник для фасилітатора кола взаємопідтримки. (n.d.). Отримано з [веб-сайту "Американські цінності"](#).
- Інструментарій слухачьких кіл. (2018). Інструментарій для громадських кіл прослуховування. Мережа мистецьких вуликів Університету Конкордія. Отримано з <https://concordia.ca/finearts>
- Меєрботт, К. (2024). *Кола прослуховування для побудови довіри, підвищення продуктивності та покращення утримання*. Отримано з <https://kellymeerbott.com/how-to-create-listening-circles>
- Мілн, Дж. Е. (1995). Аналіз закону про конфіденційність зі спеціальним посиланням на консультування неповнолітніх. Австралійський психолог (том 30, випуск 3, с. 169). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/00050069508258927>
- Палмер, П. Дж. (2004). *Прихована цілісність: Подорож до нерозділеного життя*. Сан-Франциско, Каліфорнія: Jossey-Bass.
- Segall, M. H., Dasen, P. R., Berry, J. W., & Poortinga, Y. H. (1999). *Людська поведінка в глобальній перспективі: Вступ до крос-культурної психології (2-е видання)*. Бостон: Allyn & Bacon.
- Сенге, П. (2006). *П'ять дисциплін* (ред.). Нью-Йорк, штат Нью-Йорк: Currency Doubleday.
- Шафлер, М. Л., Діаз-Гранадос, Д. та Салас, Е. (2011). Для цього існує наука: Втручання з розвитку команди в організаціях. *Current Directions in Psychological Science*, 20(6), 365-372
- Штайнер, А. та Марканти, М. (2014). Розпакування стійкості громади через спроможність до змін. *Журнал розвитку громад*, 49(3), 407-425
- Тейлор, Л. Р. та Адельман, Г. (1998). Конфіденційність: Конкуруючі принципи, неминучі дилеми. Журнал освітніх та психологічних консультацій (том 9, випуск 3, с. 267). Taylor & Francis. [https://doi.org/10.1207/s1532768xjerc0903\\_5](https://doi.org/10.1207/s1532768xjerc0903_5)
- Тігелаар, Г., та де Рюйтер де Вільдт, Л. та ін. (2019). Рекомендаційний звіт про сучасний стан справ у сфері опіки над дітьми без супроводу. Nidos, Данський Червоний Хрест, Jugendhilfe Süd-Niedersachsen, Сирітський суд Латвії, Amici dei Bambini, METAdrasi, Центр допомоги зниклим та експлуатованим дітям, Національний інститут охорони здоров'я та соціального забезпечення, Рада держав Балтійського моря, Missing Children Europe, Child Circle.
- Топпінг, К. (1998). Взаємне оцінювання між студентами в коледжах та університетах. *Огляд освітніх досліджень*, 68(3), 249-276.

## Додаток I - Інформаційний лист для учасників

Шановний учаснику,

Дякуємо за вашу зацікавленість у приєднанні до наших Кіл Взаємопідтримки. У цьому листі міститься важлива інформація про мету Кіл взаємопідтримки, проект, в рамках якого вони реалізуються, а також про те, як буде здійснюватися обробка даних вашої конфіденційності.

- 1. Про Кола взаємопідтримки.** Кола взаємопідтримки - це структуровані групові дискусії, покликані створити безпечне та сприятливе середовище, де учасники можуть поділитися своїми думками, досвідом та емоціями. Основна увага приділяється зміцненню взаєморозуміння, зв'язку та підтримки між учасниками. Ці сесії фасилітуються для того, щоб кожен відчував, що його почули і цінують.
- 2. Мета Кола взаємопідтримки.** Основними цілями Кола взаємопідтримки є:
  - Забезпечити безпечний простір для відкритого та шанобливого діалогу.
  - Сприяти емоційній підтримці та спільному навчанню учасників.
  - Покращити взаєморозуміння та розбудувати спільноту.
  - Підтримувати учасників у вирішенні проблем та вивченні стратегій особистого та професійного зростання.
- 3. Про проект.** Ці кола спілкування є частиною проекту GUIDE, що фінансується в рамках програми AMIF (Фонд притулку, міграції та інтеграції). Мета проекту - підтримати опікунів дітей без супроводу, пропонуючи їм спеціальні ресурси, тренінги та безпечні платформи для діалогу. "Кола взаємопідтримки" є основним видом діяльності цієї ініціативи, покликаним розширити можливості учасників та покращити їхню здатність піклуватися про дітей.
- 4. Приватність і конфіденційність.** Ваша приватність та конфіденційність вашого досвіду є надзвичайно важливими для нас. Нижче наведені основні заходи, які ми вживаємо для захисту ваших персональних даних:
  - **Конфіденційність:** Інформація, якою діляться в Колі, залишається в Колі, за винятком випадків, коли її розголошення є обов'язковим за законом (наприклад, з міркувань безпеки).
  - **Анонімність:** Будь-які нотатки та резюме сесії будуть анонімними, щоб гарантувати, що учасники не можуть бути ідентифіковані.
  - **Обробка даних:** Особисті дані, зібрані під час реєстрації, включаючи **ім'я, прізвище, стать та електронну пошту**, будуть використовуватися лише для цілей, безпосередньо пов'язаних з **Колами взаємопідтримки та проектом GUIDE**. Всі дані будуть оброблятися



з дотриманням суворої конфіденційності, забезпечуючи дотримання правил конфіденційності та етичних принципів.

- **Безпека даних:** Всі персональні дані надійно зберігаються і доступні лише уповноваженому персоналу.

5. **Ваші права як учасника.** Ви маєте наступні права щодо ваших персональних даних:

- Доступ, виправлення або видалення ваших даних.
- Обмеження або заперечення проти певних видів обробки даних.
- Відкликання вашої згоди в будь-який час.

Щоб скористатися цими правами або для будь-яких запитів, будь ласка, зв'яжіться з нами за адресою:

- Maria Pavlova, [mariia.pavlova@fundacijaimago.pl](mailto:mariia.pavlova@fundacijaimago.pl)
- Телефон: +38 519 110 158

6. **Захист та юридичні зобов'язання** Будь ласка, зверніть увагу, що у випадках, коли виникають проблеми із захистом, ми можемо бути зобов'язані надати певну інформацію відповідним органам влади для забезпечення безпеки та благополуччя людей.

7. **Контактна інформація** Для отримання додаткової інформації або підтримки, не соромтеся звертатися до нас:

- Fundacja Imago
- Контактна особа проекту: Марія Павлова
- Адреса: ul. Hallera 123, 53-201 Wrocław
- Електронна пошта: [mariia.pavlova@fundacijaimago.pl](mailto:mariia.pavlova@fundacijaimago.pl)
- Телефон: +38 519 110 158

Ми прагнемо створити змістовне і шанобливе середовище для всіх учасників. Ваша участь є неоціненною для досягнення цілей проекту GUIDE, і ми з нетерпінням чекаємо на ваш внесок у Колах взаємопідтримки.

Дякуємо, що долучилися до цієї важливої ініціативи.

З найкращими побажаннями,

[Ім'я фасилітатора]

[Роль/Назва]

[Назва організації]

## Додаток II: Форма для нотаток

Детальна інформація про сесію кола взаємопідтримки

- Дата: \_\_\_\_\_
- Час: \_\_\_\_\_
- Місце/платформа: \_\_\_\_\_
- Фасилітатор(и): \_\_\_\_\_
- Помічник фасилітатора: \_\_\_\_\_

Огляд сесії

- Всього учасників: \_\_\_\_\_
- Загальна атмосфера (наприклад, зацікавленість, нерішучість, емоційність, розслабленість): \_\_\_\_\_
- Ключові теми, які обговорювалися:

---

---

---

Підсумок внесків учасників *(Забезпечити анонімність шляхом узагальнення ключових ідей, а не прямих цитат)*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Підняті проблеми або чутливі питання

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Помітні емоційні реакції *(наприклад, ознаки дистресу, висока залученість, позитивні відповіді)*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Подальші дії та спільні ресурси



- **GUIDE Карти Сервісів. Перенаправлення:**  Так  Ні
    - Якщо так, то вкажіть: \_\_\_\_\_
  - **Інші надані ресурси підтримки (наприклад, консультування, юридична допомога):** \_\_\_\_\_
  - **Запропоновані теми для майбутніх сесій:**
- 

### Роздуми фасилітатора та помічника

*(Будь-які спостереження щодо групової динаміки, ефективності фасилітації та пропозиції щодо покращення).*

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Конфіденційність та захист даних

Особисті дані в цьому звіті анонімні.

Ця форма буде надійно зберігатися і використовуватися тільки для цілей проекту GUIDE.

Підпис помічника: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

Підпис фасилітатора: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_