

Посібник для Батьківських Груп Взаємної Підтримки (ECDUR)

ВСТУП

Групи взаємної підтримки рівний рівному як правило формуються з людей, що мають однакові проблеми, виклики, складнощі або схожий досвід, і через це можуть підтримувати одне одного та обмінюватись знаннями. Батьківська група взаємної підтримки - це група батьків, що збирається разом задля того, щоб поділитись досвідом та знайти сили, надію і нові ідеї для кожного в контексті позитивного батьківства. Це створює можливості для людей отримати нові навички подолання та винайти підходи до пристосування та покращення їхнього власного становища та становища їх дітей.

Мета даного посібника - надати стартову точку для батьків, що пройшли тренінг для лідерів батьківських груп взаємної підтримки в рамках проекту Підтримки Раннього Розвитку Дитини у Надзвичайній Ситуації, для Біженців з України (ECDUR). Тут ви знайдете практичну інформацію та ресурси стосовно того, як організувати та розвивати вашу власну батьківську групу взаємної підтримки.

Роль лідера груп взаємної підтримки ECDUR

Як Лідер Батьківської Групи Взаємної Підтримки ви, власне, будете координувати таку батьківську підтримку для 8-10 родин дистанційно або під час зустрічей. Як лідер-фасилітатор вам потрібно буде знайти та мобілізувати батьків для цих груп підтримки, а також координувати та організовувати сесії взаємної підтримки.

Також, від вас очікується наступне:

- Надавати інформацію родинам та громадам біженців про послуги, що надаються сімейними консультантами, національним координатором або інші послуги корисні для вимушено переміщених сімей.
- За потреби проводити індивідуальні сесії з батьками - онлайн або наживо.
- Інформувати сімейних консультантів та організацію в цілому про батьків/родини, що потребують додаткової або більш комплексної підтримки.
- Підтримувати батьків у проведенні різних заходів у громаді (свята, дні народження).
- Вести базову документацію про надані послуги та підтримку.

Цільова аудиторія груп взаємної підтримки ECDUR

Групи взаємної підтримки працюють безпосередньо з наступними категоріями батьків:

- ✓ Батьки дітей з інвалідністю.
- ✓ Батьки дітей з вадами розвитку або з ризиком їх набуття.
- ✓ Батьки дітей з проявами схожих розладів.

ПІДГОТОВКА

Визначіть групу батьків

- Групи взаємної підтримки відкриті для всіх Українських батьків, зокрема батьків осіб з інвалідністю у приймаючій країні.
- Популяризація через дзвінки іншим колегам, організаціям та центрам. Розсилка повідомлень людям або групам, які потенційно можуть долучитися, використовуючи неформальні чати - Telegram, WhatsApp, месенджер Facebook. Анонсування в соціальних мережах.
- Використовуйте зразок флаєра, щоб надати їм більше інформації.
- За потреби організуйте попередню зустріч (онлайн або особисто), щоб поінформувати батьків про перебіг, частоту та те, чого вони можуть очікувати від занять.
- Після того, як ви визначили групу батьків (8-10), створіть групу в телеграмі, фейсбуці або іншому зручному каналі, щоб забезпечити постійну комунікацію.

Підберіть Локацію

Хороше місце для зустрічей - це дуже важливо.

Для зустрічей наживо:

- Площа аудиторії повинна відповідати розміру групи.
- Стільці для учасників і доповідачів повинні бути розставлені по колу, за межами якого повинні бути столи для групової роботи.
- Місця учасників повинні бути пересувними, столи та стільці - рухомими.
- Освітлення та температура повітря в приміщенні мають бути комфортними та безпечними для учасників програми.
- Надішліть нагадування за день або кілька годин до зустрічі (через телеграм, фейсбук тощо)

Для зустрічей онлайн:

- Надішліть нагадуванням за годину до зустрічі (через телеграм, фейсбук тощо)
- Увімкніть музику на фоні, коли учасники приєднуються.
- Підготуйте вітальний слайд з надихаючим повідомленням, який можна використовувати як початок розмови для тих, хто приєднався раніше.
- Якщо платформа дозволяє, створіть повторювану зустріч, щоб батьки завжди приєднувалися за тим самим посиланням.

Розмір та склад групи

- Оптимальний розмір групи 8-10 осіб. За необхідності група може бути більшою, але для якісної роботи та обговорення ми не рекомендуємо збирати групи більше 16 осіб.
- Групи можуть включати як батьків, так і інших членів сім'ї, які беруть участь у вихованні дитини (бабусі, дідусі, тітки, дядьки тощо).
- Добре мати вікові групи, оскільки вони мають різний досвід. Наприклад, якщо більшість - мами 20-25 років, то бабусі може бути незручно у такій групі, тому можна створити ще одну групу і запросити її долучитися.

Тривалість та частота зустрічей

- Рекомендується проводити заняття не рідше двох разів на тиждень.
- Між сесіями учасники можуть мати певні завдання або домашню роботу, що дозволяє їм закріпити отриману на зустрічі інформацію на практиці та виробити необхідні навички.
- Обговорення того, як пройшов час між зустрічами та результатів практики на початку кожної сесії дозволяє побудувати своєрідний місток між зустрічами.

Допоміжні матеріали

- Визначте, які ресурси є в наявності, і де вони знаходяться, ще до початку засідань. Перед початком сесій підготуйте необхідні матеріали та обладнання.
- Переконайтеся, що є місце, де ви можете робити нотатки, доступне і видиме для всіх (для особистих зустрічей - дошка, папір на стіні / для онлайн-зустрічей - спільний документ, дошка тощо).
- За необхідності обговоріть з національними координаторами, щоб вони надали вам обладнання для перегляду презентацій (ноутбук, екран тощо).

Дата і Час

- Фасилітатори можуть призначити дату і час першої зустрічі, а потім разом з учасниками групи узгодити графік наступних зустрічей.
- Намагайтеся заздалегідь повідомляти про будь-які зміни в часі або порядку денному.
- Краще закінчити засідання на 5-10 хвилин раніше, ніж розпочати важливу тему під кінець.
- Ідеальна тривалість зустрічі - до 2 годин.
- Завжди плануйте свій час з 15-хвилинним запасом на випадок, якщо розмова затягнеться, або виникне термінове індивідуальне питання.
- Ви можете домовитися про певні знаки, якщо один з учасників хоче покинути сесію раніше, не порушуючи при цьому перебіг зустрічі. Наприклад, якщо учаснику потрібно покинути сесію раніше, він або вона повинні повідомити про це фасилітаторів, і ви можете домовитися, що знаком буде "рух ногою", тоді фасилітатор знатиме, що учаснику потрібно вийти.

Частування

- Якщо бюджет дозволяє, завжди вітаються легкі закуски, чай і навіть ковдри.
- Їжа та напої сприяють створенню більш привітної та комфортної атмосфери.

Теми

- Визначте теми, які є найбільш важливими для них (батьків), під час першої зустрічі. Це допоможе адекватно спланувати ресурси та не витратити час на те, чого сім'ї не потребують. Однак, є теми, які обов'язково потрібно обговорити. Крім того, ми завжди можемо додати теми, запропоновані членами сім'ї.

ПОРАДИ ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРІВ

У цій частині ви знайдете загальні поради та прийоми, що сприятимуть обговоренню у вашій групі незалежно від теми.

Ви як фасилітатор групи взаємної підтримки повинні сприяти обговоренню різних тем між іншими батьками. Фасилітація - це поєднання навичок і досвіду, які фасилітатор використовує, щоб допомогти батькам відчувати себе потрібними, брати участь, спілкуватися один з одним і розвивати свої знання, впевненість і батьківські навички. Ефективний підхід до роботи з батьками може бути побудований навколо кількох основних технік, кожна з яких вимагає застосування цілого ряду навичок.

Сприяння обговоренню:

- **Теми:** Якщо ви не встигаєте обговорити якусь тему на цьому занятті, ви продовжуєте цю тему на наступній сесії. Не ображайтеся, якщо деякі батьки почуваються незручно або вважають, що те, що робиться або обговорюється, є неефективним. Будьте готові запропонувати альтернативи.
- **Подолання труднощів:** На деякі психічні проблеми, з якими стикаються люди, може бути важко відповісти, або ви не можете відповісти просто тому, що не маєте кваліфікації для надання професійної відповіді; однак ви можете навести приклади з особистого досвіду, зазначивши, що це ваш досвід, і порекомендувавши їм звернутися до фахівця. Якщо ви не знаєте відповіді, не намагайтеся її дати. Якщо батьки погоджуються поділитися нею з групою, ви можете запропонувати обговорити це питання, щоб дізнатися, чи є у когось ще подібні проблеми. Тож заохочуйте групові обговорення та обмін досвідом. Також іноді варто порадити звернутись до Сімейного Консультанта. А іноді потрібні індивідуальні консультації. Також ви можете сказати, що зараз у вас немає відповіді, але я пошукаю її, і ми зможемо поговорити під час індивідуальних занять.
- **Коло:** Важливо, щоб учасники перебували в колі, це формує відчуття свободи самовираження. Це має бути цікаве коло, де ви запитуєте, яку книгу ви читаете сьогодні, або даєте кумедні завдання, щоб допомогти учасникам залишатись залученими у процес та зосередженими.
- **Заохочуйте розмову між батьками:** Багато дорослих найкраще навчаються, спілкуючись з іншими. Дискусії можуть допомогти їм легко пов'язати проблеми та ідеї з їхнім особистим досвідом. Дуже важко відчувати себе залученим - або навіть відчувати, що ваші ідеї когось цікавлять - навіть якщо ви просто слухаєте задалегідь підготовлену лекцію.
- **Запитання:** Ставте питання, на які не можна відповісти простим "так" або "ні". Наприклад: "Як ви думаєте, що може це змінити?", "Що ви тоді зробили?". Регулярно запитуйте про інші точки зору: "Чи є інші способи поглянути на це?", "Чи є щось, про що ми не подумали?"

- **Підсумуйте обговорення** та переконайтесь, що кожен розуміє: 'Отож, що ми кажемо...; З чим ми погоджуємось... Ми маємо кілька точок зору на...'
- **Визнання/Відзначення:** Звертайте увагу на доповнення від учасників та посилайтеся на думки, що висловлювались раніше: 'Це схоже на те, що Наталія казала минулого тижня...' У всіх групах виникають ситуації, які можуть здаватися незручними або дискомфортними, наприклад, хтось плаче, двоє людей не погоджуються, хтось постійно говорить, або хтось ніколи не промовляє ні слова. Коли виникає така ситуація, визнайте її, не засуджуючи, і шукайте, що є спільного в учасників. Вирішення конфлікту чи розв'язання проблеми не є вашим завданням. Ваша мета як фасилітатора - забезпечити для всіх безпеку в групі, змусити групу визнати те, що сталося, і рухатися далі.
- **Під час вашого вступу,** запитайте у батьків, чи залишаються теми, які були заплановані, актуальними, чи не хотіли б вони внести зміни або доповнення. Майте на увазі, що несподівані події в громаді можуть сформувати обставини для обговорення теми, поки інтерес до неї високий. Будьте готові до змін.
- **На завершення** кожної сесії переконайтесь, що інформація, яку батьки хотіли отримати, була висвітлена, і запитуйте, що вони хотіли б обговорити наступного разу.

Активне слухання

Коли ви активно слухаєте, ви слухаєте все повідомлення - слова і почуття, що стоять за словами. Потім ви відображаєте все повідомлення - не менше і не більше. Активне слухання не передбачає судження чи поради. Воно просто відображає. Активне слухання заохочує батьків до самостійного вирішення проблем, допомагаючи зміцнити їхню впевненість і самооцінку. Важливо, щоб батьки і бачили, і відчували, що ви їх активно слухаєте. Показуйте це наступним чином:

- **Дивіться на людину, яка з вами розмовляє.** Якщо ви не дивитесь, люди думають, що ви не слухаєте. Заохочуйте співрозмовника продовжувати. Окрім зорового контакту, ви можете показати співрозмовнику, що ви приділяєте йому увагу, нахилившись вперед і киваючи на знак підтримки або згоди з тим, що він говорить. Вимовляючи заохочувальні та підтримуючі звуки, такі як "Ммм" або "О?", ви можете дати зрозуміти, що ви хочете, щоб людина продовжувала говорити. Дозвольте учасникам висловити свою точку зору. Не перебивайте, якщо це не є абсолютно необхідним, наприклад, якщо спікер поводить себе зневажливо.
- **Звертайте увагу та обмірковуйте те, що сказали батьки.** Не забувайте приймати все повідомлення - як почуття, так і слова. Не кажіть просто: "Отже, твоя дитина не дає тобі спати вночі". Відобразіть все повідомлення: "Коли ваша дитина плаче вночі, ви відчуваєте себе безпорадним, тому що не знаєте, що робити. Потім через деякий час ви починаєте відчувати злість і розчарування, тому що знаєте, що завтра буде поганий день, якщо ви не виспитесь".
- **Заохочуйте батьків працювати над проблемою.** Не судіть, не висловлюйте свою думку і не давайте рад. Дозвольте батькам продовжувати говорити до тих пір, поки вони не почнуть придумувати власні ідеї щодо того, як вирішити проблему.
- **Використовуйте точні слова учасників.** Покажіть, що ви чули, що вони говорили, повторюючи те, що вони сказали. Не перефразуйте і не переказуйте їхні ідеї своїми словами під час запису на фліпчарті.

Говоріть "ефективно"

Здебільшого робота фасилітатора полягає в тому, щоб слухати, а не говорити. Під час фасилітації якомога менше говоріть про свої власні ідеї, думки чи досвід. Чим більше часу ви витрачаєте на розмови, тим менше часу залишиться для інших, щоб поділитися своїми ідеями.

- **Слідкуйте за мовою, яку використовуєте:** слова та ідеї, які є комфортними та звичними для вас, можуть бути новими та незвичними для учасників. Особливо це стосується технічних термінів, таких як "стадії розвитку", або професійних жаргонізмів, таких як "базові правила" або "досягнення консенсусу". Ви говорите неефективно, якщо ваші слухачі не розуміють, про що ви говорите. Фасилітатори також повинні бути свідомими щодо мови свого тіла. Те, як ви стоїте, сидите і рухаєтесь, передає повідомлення. Уникайте совання, ходіння або інших манер, які свідчать про те, що ви нервуєте або відволікають увагу від того, що ви говорите. Розслабтеся. Сидіть або стійте спокійно. Нехай мова вашого тіла показує, що вам комфортно з групою, ви раді бути з ними і зацікавлені в тому, що вони хочуть сказати.
- **Тиша - це нормально:** Фасилітаторам може знадобитися час і досвід, щоб відчувати себе комфортно під час тиші в групі. Кілька секунд тиші після того, як ви поставили запитання або представили тему, можуть здаватися вічністю.

Залучення батьків:

- **Надавайте батькам активну роль під час сесій:** Залучати батьків до прийняття рішення відносно того, що вони хочуть отримати від програми, і як вони хочуть це зробити. Те, як вирішуватимуться питання, є дуже важливим. Заохочуйте самодопомогу та взаємопідтримку серед батьків: Наприклад, один з батьків може добре підбивати підсумки дискусії, інший може вміло перевести дискусію на нову тему, коли група "застрягла". Хтось з батьків може знати, як залучити до обговорення сором'язливих людей, які зазвичай не беруть участі.

ЗРАЗОК ПОБУДОВИ СЕСІЇ

Радимо проводити сесії тривалістю 1-1,5 години. Переконайтеся, що маєте наступні складові сесії:

1. Вступ:

- Привітання учасників, повторення матеріалу попередньої сесії, з'ясування незрозумілих моментів.
- Вітальні вправи-"криголами", як от щось позитивне/кумедне, що сталося з часу нашої останньої зустрічі.
- Представлення теми та порядку денного сесії.

2. Основна частина:

- Обговорення та обмін думками по темі або вправі на вибір
- Групова робота в рамках сесії реалізується з використанням різних форм, серед яких інформаційні повідомлення та презентації ведучого, пошук креативних ідей шляхом "мозкового штурму", бесіди та дискусії, робота в групах, рольові ігри, індивідуальні та домашні завдання.

3. Підсумки та Оцінка:

- Підсумок сесії, в якому викладено основні аспекти сесії.

- Оцінювання - це швидкий спосіб перевірити, як просувається робота групи, як почуваються учасники, і що вони отримують від групи.

КОРИСНІ РЕСУРСИ ДЛЯ БАТЬКІВ

Для батьків, що відвідують ваші сесії:

- Bebbo, застосунок для батьків, розроблений UNICEF. Це - застосунок для батьків, що мають дітей віком до 5 років, він надає доступ великої кількості інформації стосовно фізичного та ментального здоров'я, харчування, батьківства та раннього розвитку. Застосунок доступний також українською мовою, його можна завантажити за [посиланням](#). На [додачу](#) тут ви можете знайти інші матеріали щодо застосунку Bebbbo, пропонуємо вам надати їх групі та використовувати у вашій роботі з учасниками сесій.
- Папка з практичними та корисними матеріалами та інструментами, якими варто поділитись з батьками-учасниками сесій. Доступно українською мовою. Ці інформаційні буклети та матеріали можна надати батькам у скрутному становищі, включаючи матеріали на тему позитивного батьківства, підтримки дітей з вадами розвитку або складнощами поведінки чи комунікації.

ПРИКЛАДИ СЕСІЙ

Наведені нижче сесії можуть бути використані та адаптовані фасилітаторами груп взаємної підтримки в роботі з батьками в приймаючих країнах. Вибірка з 6 сесій охоплює деякі основні теми, включені до тренінгу для фасилітаторів груп взаємної підтримки. Вони можуть бути реалізовані в представленому порядку або по-іншому, виходячи з потреб групи. Ми заохочуємо вас використовувати додаткові ресурси, наведені в кінці посібника, для планування додаткових занять з вашою групою.

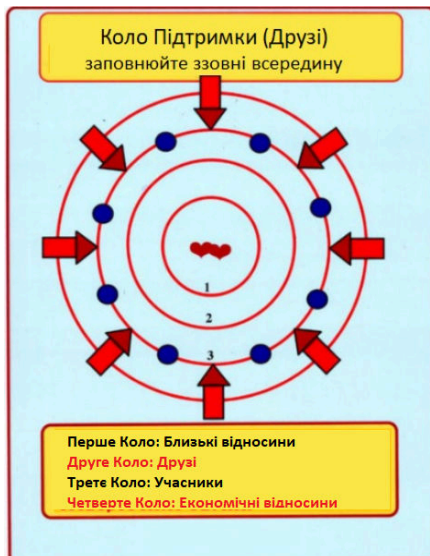
Сесія 1 Вступ до програми	
Ціль: - привітати учасників та підготувати учасників до роботи. - познайомитися з учасниками програми, створити позитивну атмосферу в групі, сприяти ефективній взаємодії між учасниками. - виробити загальні правила роботи в групі, сприяти встановленню неформальної, але робочої атмосфери.	
Вправа	Час та матеріали
1. Привітання Почніть з привітання та представлення мети груп взаємної підтримки. Надайте інформацію, про що буде йти мова на занятті, та як довго воно триватиме. Попросіть кожного учасника групи по черзі представитися та розповісти про якусь свою особливість/вподобання (улюблене морозиво, щось, про що вони	10 хв Ресурси: Відсутні. Якщо зустріч онлайн, зачитуйте імена учасників аби полегшити процес.

ніколи не розповідали батькам, унікальна риса характеру тощо). Завершіть цю частину, подякувавши всім і підсумувавши свої спостереження щодо характеристик, представлених у групі, і того, як різноманітність у групі стане гарним підґрунтям для початку роботи в батьківській групі взаємної підтримки. Ви можете сказати щось типу: "Цікаво спостерігати, які різні вподобання ми всі маємо і наскільки різноманітною є ця група; важливо приймати наші відмінності, а також нашу схожість (ми всі батьки, походимо з України і т.д.); зрештою, саме відмінності роблять нас унікальними".	
2. Вправи-"криголами" (оберіть 1-2 вправи з переліку нижче) 10 речей, що нас об'єднують Знайдіть 10 речей, які є спільними для всіх членів групи. Це може бути що завгодно, починаючи від їжі, яку ви любите, і закінчуючи тим, що ви живете в одному районі. Уникайте фізичних атрибутів, наприклад, "У всіх нас є рот". Цю вправу можна виконати без будь-яких спеціальних ресурсів, і може бути корисно скласти список спільних рис. Правда, правда, правда Кожен член групи розповідає на вибір дві правдиві історії або факти про себе і один міф або неправду. Решта членів групи відгадують, що є міфом, а що - правдою. Цукеркова рулетка Для цієї вправи потрібен пакуночок кольорового мармеладу або інших цукерок. Закріпіть за кожним кольором якусь тему (наприклад, червоний=їжа). Кожен учасник бере цукерку і залежно від кольору називає свою улюблену річ в категорії. (наприклад, червоний=їжа=шоколадний торт).	15 хв Ресурси: залежно від обраних вправ, наперед визначіть, що може вам знадобитись для вправи

3. Очікування та Надії Ця вправа повинна дозволити групі обговорити очікування від зустрічей, а також надати вам інформацію про те, як побудувати наступні сесії. Попросіть учасників закінчити наступні речення: .. Мої очікування від зустрічей груп взаємної підтримки... .. Я б хотів/ла поговорити про... Ця вправа також є гарним способом роз'яснити мету групи та зрозуміти побажання батьків. На завершення згрупуйте типи очікувань і зазначте, які з них буде легко виконати, а які можуть не відповідати меті групи взаємної підтримки. Якщо деякі теми збігаються з запланованими, зазначте, що вони є в плані для обговорення, а щодо решти, то ви повернетесь до них із запропонованим графіком. Для сесії наживо ви можете написати речення на аркуші паперу і попросити учасників записати свої думки на стікерах, а потім зачитати їх по черзі. Для онлайн-груп можна використовувати дошку для обговорень jamboard або спільний гугл-документ.	15 хв Ресурси: наперед визначіть, що може вам знадобитись для вправи
4. Встановіть загальні правила Почніть мозковий штурм з групою щодо загальних правил, які будуть застосовуватися під час сесій. Зазначте, що хоча це неформальний вид діяльності, наявність основних правил буде корисною для спілкування в групі. Приклади правил • Приватність • Регламент • Взаємна повага • Не критикуємо • Не даємо поради, якщо учасник не просить цього. • Право говорити та право мовчати • Правило піднятої руки, "піднятої ноги" ☺	15 хв Ресурси: для зустрічей наживо використовуйте фліпчарти або дошку, де можна все занотовувати, щоб усі бачили. Якщо онлайн, то використовуйте документи загального доступу або <i>google jamboard</i>.

Переконайтеся, що правила залишаться на видному для групи місці. Розмістіть їх у вигляді плакату в кімнаті, де ви зустрічаєтесь, або поділіться посиланням на гугл-документ.	
---	--

Сесія 2 Кола Підтримки	
Ціль: - допомогти батьками визначити важливих людей в їхньому житті та зрозуміти Кола Підтримки. - розглянути роль родини як елемента захисту для її членів.	
Вправа	Час та Матеріали
Вступ • привітайте усіх на сесії. • почніть з короткої вправи-”криголаму” для розігріву учасників	10-15 хв Оберіть вправу-”криголам” із зазначених нижче
Кола Підтримки. Почніть з пояснення ідеї Кіл Підтримки, як це було представлено під час тренінгу та у роздаткових матеріалах. Підкресліть, що вправа буде стосуватися кола підтримки, яке батьки знайдуть у приймаючій країні. Метою цих зустрічей є підтримка життєстійкості батьків у новій країні, де вони перебувають, хоча ця концепція може бути використана і при поверненні додому.	20 хв Кожному учаснику буде потрібен шматочок паперу та ручка. Як фасилітатор ви можете використовувати наступні роздаткові матеріали.



Коло Стосунків



Запропонуйте учасникам намалювати своє коло підтримки на аркуші паперу, а потім провести раунд презентацій.

Поясніть учасникам Коло Підтримки:

- Попросіть групу намалювати чотири концентричні кола і написати своє ім'я в середині діаграми.
- Поясніть "визначення" чотирьох кіл і продемонструйте на прикладах - бажано з вашого власного життя.
- Попросіть групу вписати імена людей так, щоб вони відповідали категорії кожного з чотирьох кіл. Тиха спокійна музика буде гарним фоном для цієї справи. Не поспішайте.

- На кожне коло відводьте хвилину або більше. Коли почнеться шурхіт, тихо переходьте до наступного кола. Зауважте: дещо з цього може викликати у деяких людей емоційну реакцію, оскільки вони почнуть думати про людей, які знаходяться далеко від них. Тому важливо заохочувати групу зосередитися на поточному контексті в приймаючій країні. Якщо в групі виникає багато почуттів через цю вправу, переконайтеся, що є безпечний середовище, де кожен може розкритися та надати один одному підтримку (зверніться до порад щодо фасилітації, наведених вище, та порад, які обговорювалися під час тренінгу). Що я помічаю, заповнюючи ці Кола згоди? Що мені хочеться робити? Як діяти? 1. За які стосунки я особливо вдячний/на? 2. Чи які-небудь з цих стосунків потребують додаткової уваги: дзвінок або запрошення на обід? 3. Чи які-небудь стосунки постраждали та потребують виправлення? Економічні Відносини/Обмін Учасники Друзі Близькі відносини Ті, на	
Обговорення Запропонуйте наступні питання для обговорення. Ви можете обговорити ці питання всі разом або розділити учасників на 3 групи для обговорення протягом 15 хвилин та представлення результатів. 1. За що ви вдячні у цій мережі стосунків? 2. Чи які-небудь стосунки потребують додаткової уваги, як от дзвінка чи запрошення на обід? 3. Чи які-небудь стосунки порушені та потребують налагодження та перегляду? Підсумки Фасилітатора:	20-25 хв

Коло друзів - це не трюк або жарт, це потужний інструмент. Ним, як різцем, можна розкroїти серце, душу, думки, або ж створити витвір мистецтва. Такий витвір мистецтва, як і Кола та спільноти, не з'являється за один день. Формування Кіп та спільнот - це відповідальний процес. Це так само важливо, як математика, фізика чи історія. Це частина навчальної програми з догляду та опіки. Це цілісний, потужний процес, що не робиться раз і назавжди. Це тривала стратегія зростання, змін і розвитку. Започаткування дружби та підтримки за домовленістю не працює. Замість цього люди "роблять щось разом". Знаходьте і придумуйте невеликі приводи, коли люди зустрічаються один з одним - піца-вечірка, садовий клуб, спорт, кіно, прогулянки. РОБІТЬ ЩОСЬ! Таким чином кола можуть заповнюватися ззовні всередину! (Люди, які роблять щось, можуть просто стати друзями).	
Звірка з групою На завершення дискусії по Колам Підтримки запитайте групу, чи є інші теми/запитання, якими хто-небудь хоче поділитись або отримати консультацію щодо них.	15-20 хв
Підсумки та Оцінка • Підсумуйте основні моменти, зазначені групою під час сесії. • Зробіть оцінку сесії на завершення	15 хв <i>Оберіть вправу для оцінювання з переліку нижче</i>

Сесія 3 Управління Стресом	
Ціль: - розробити перелік ефективних стратегій подолання для регуляції власного стресу, і водночас сприяти розумінню впливу стану дорослих на стан дітей. - забезпечити членів сім'ї належними інструментарієм, який допоможе їм краще зрозуміти поняття стресу та його вплив на психоемоційний стан дорослої людини та дітей.	
Вправа	Час та Матеріали
Introduction <i>Ознайомте групу з темою: "Стрес є частиною повсякденного життя людей. Ми постійно перебуваємо під його</i>	5 хв

впливом. Однак деякі люди страждають від стресу настільки часто або настільки інтенсивно, що він може серйозно вплинути на якість життя. Гуманітарні або складні умови - це умови, що загрожують здоров'ю, безпеці або благополуччю великої групи людей, таких як громади, які зіткнулися зі стихійними лихами, конфліктами та складними політичними надзвичайними ситуаціями. Вони можуть включати біженців, переміщених осіб або конфліктні/постконфліктні ситуації, сільські райони або райони з недостатнім рівнем забезпечення, де рівень стресу є підвищеним".	
Мозковий штурм та обговорення - стресори 1. Почніть із запитання: "Викликати стрес можуть найрізноманітніші ситуації. Які приклади таких ситуацій ви можете надати?". Вислухайте відповіді і, за необхідності, доповніть їх прикладами: стосунки з іншими людьми, життєві події, балансування між багатьма ролями або завданнями одночасно. Звернення до групи: "Деякі люди відстежують, що викликає у них стрес, і це дозволяє їм або запобігати стресу, або долати його більш ефективно. Але хтось має менше можливостей впоратися зі стресом. Тому виявлення стресорів - наше першочергове завдання. "Деякі люди навіть не помічають, що перебувають у стресовому стані, поки не з'являються симптоми на рівні тіла, поведінки та емоцій. Давайте вже зараз разом працювати над цими "сигналами SOS". 2. Продовжуємо питання: "Отже, як ми розуміємо, що переживаємо стрес, як ми себе відчуваємо, що відбувається з організмом, як ми себе поводимо? Які "сигнали SOS" характерні для вас?". Записуйте відповіді учасників, за потреби додавайте приклади.	15 min Дошка або папір для занотовування відповідей учасників

Звернення до групи: *"Ці симптоми знижують якість життя, а люди, які перебувають під впливом стресу, можуть виявити, що їхній стан і неефективні методи подолання погіршують його".*

3. Потім запропонуйте нове питання: *"Як ви ефективно долаєте стрес? Що ви можете зробити, щоб допомогти собі?"*

Записуйте відповіді учасників, за потреби додавайте приклади: *"Зупиніться і зробіть вдих - глибокий і повільний; намагайтеся говорити про свої проблеми з дорослими, яким ви довіряєте, а не з дітьми; піклуйтеся про себе якомога більше і намагайтеся відпочивати, коли можете. Наскільки це можливо, намагайтеся встановити або відновити режим дня, наприклад, регулярний час відходу до сну. Робіть прості фізичні вправи і домашні справи, які допомагають вам залишатись зайнятими".*

4. Підсумки дискусії: *"Хоча стрес неминучий, важливо усвідомлювати його причини та розглядати способи підтримки себе, щоб бути готовими підтримати своїх дітей".*

Вправа - Реакції дітей на стресори

Розпочніть цю частину, сказавши, що реакція дітей на складні ситуації залежить від їхнього віку та рівня розвитку.

Потім розділіть групу на 3 команди для обговорення протягом 5 хвилин того, що їхня дитина може відчувати під час стресу. Попросіть їх розповісти про:

- Що може бути фактором стресу?
- Які можливі реакції та прояви?

Попросіть групи повідомити про свої симптоми та додайте інші симптоми, за потреби: фізичні скарги, такі як головний біль, біль у шлунку, гарячка, кашель, відсутність апетиту, відчуття страху та тривоги, труднощі з концентрацією уваги тощо.

15 хв

Завершіть цю частину, сказавши, що більше половини дітей демонструють такі реакції та зміни в поведінці після дуже страшних і тривожних переживань. Це нормальні, дуже поширені реакції, і це те, через що проходять багато сімей. Не забудьте нагадати батькам, що вони також можуть звернутися до сімейних консультантів, щоб отримати необхідну підтримку. Обов'язково обговоріть це заздалегідь з національним координатором у вашій країні, він/вона може надати вам список контактів і найзручніший спосіб зв'язатися з ним.

Механізми подолання

Дорослі можуть впоратися з ситуацією самостійно або звернувшись за підтримкою до близьких. Діти завжди потребують підтримки та перебування поруч з дорослими, які допоможуть їм подолати кризу та адаптуватися до нових умов. Поділіться з ними презентацією з Модуля 4 ["Що ви можете зробити, щоб допомогти своїй дитині?"](#), представивши аспекти, пов'язані з а. безпекою; б. підтримкою; с. прив'язаністю; d. спілкуванням; e. агресією та страхами.

Обговорення у групі

Після презентації попросіть учасників повернутися до тих самих груп і обговорити, який із механізмів подолання стресу вони могли б використати в перелічених раніше ситуаціях щодо прояву стресу у їхніх дітей.

Після цього відбувається презентація результатів та обговорення з групою.

Висновки

- Визнання того, що ви переживаєте важкі часи, можливо, допоможе вам знайти моменти, коли ви зможете діяти відповідно до цих порад.
- Пам'ятайте, що страхи, тривога і смуток є цілком природною реакцією. Вони відображають

30 хв
презентація
Модуль 4

стрес в результаті конфлікту і втрати. - Дати дітям відчуття, що їх люблять і піклуються про них, прислухатися до їхніх проблем, дотримуватися розпорядку дня і намагатися включити в нього приємні заняття - все це важливі речі, які ви можете зробити, щоб допомогти їм. - Багато сімей переживають ці важкі часи, і спільна робота може зробити вас сильнішими. Намагання залишатися позитивно налаштованими може допомогти і дати надію на майбутнє.	
Підсумки та Оцінка - Підсумуйте основні моменти, зазначені групою під час сесії. - Зробіть оцінку сесії на завершення.	15 хв Оберіть вправу для оцінювання з переліку нижче

Сесія 4 Як стабілізувати та заспокоїти себе	
Ціль: забезпечити членів сім'ї відповідними інструментами, які допоможуть їм краще зрозуміти автоматичні (інстинктивні) реакції організму на загрозу та краще справлятися зі стресом через практичні вправи.	
Вправа	Час та Матеріали
Вступ - привітання та запрошення до сесії. - Поінформувати учасників про те, що заняття дасть їм практичні навички антистресової та фізичної стабілізації, які вони зможуть застосувати до себе та своїх дітей у будь-якій ситуації	5 хв
Дихання та вправи фізичної стабілізації Оберіть кілька з наступних вправ: - Вправа "Антистресове дихання" (20 хв) -Діафрагмове. -Дихання "квадратом" -Дихання занурення - Вправа "Прогресивна м'язова релаксація" (25 хв) - Вправа 'Активация' (5 хв) - Вправа 'Експрес методи' (10 хв)	30-45 хв Посібник з батьківства без стресу сторінки 52-58

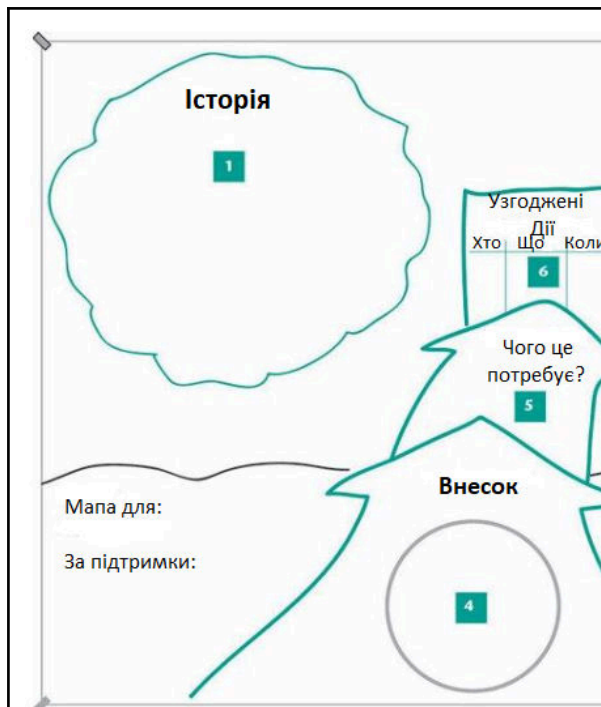
Обговорення Після виконання вправ проведіть обговорення з групою, щодо наступних запитань: - Як ви почувались під час виконання цих вправ? - Чи помітили ви якісь зміни у своєму настрої або тілі? Що відбувалося? - Що ви можете дізнатися з вправ, які ми виконували? - Що ви можете застосувати у своєму повсякденному житті?	15 хв
Підсумки та Оцінка • Підсумуйте основні моменти, зазначені групою під час сесії. • Зробіть оцінку сесії на завершення.	15 хв <i>Оберіть вправу для оцінювання з переліку нижче</i>

Сесія 5 Досліджуємо Цінності	
Ціль: - усвідомити цінності батьківства - дослідити, як цінності впливають на дії.	
Вправа	Час та Матеріали
Вступ Розпочніть тему, показавши малюнок або розповівши історію, яка ілюструє цінність і дозволяє кожній людині встановити зв'язок з її власними цінностями. Потім скажіть: Наші цінності визначають майже все, що ми робимо, і кожен вибір, який ми робимо. Дивно, але більшість з нас взагалі не замислюється над своїми цінностями. У кожного свої цінності. Це не означає, що одна людина права, а інша - ні. Це просто означає, що у них різні цінності. Іноді ми навіть маємо суперечливі цінності всередині себе.	5 хв
Обговорення в русі Мотузкою або скотчем проведіть смугу на підлозі. На одному кінці вкажіть "Дуже погоджуюсь", а на другому "Дуже не погоджуюсь". Якщо обговорення відбувається в режимі онлайн (наприклад, zoom), домовтеся про те, які реакції використовувати при	20-30 хв Ресурси: 2 аркуші паперу, паперовий скотч, маркер. Якщо вправа робиться онлайн, попросіть учасників реагувати символами палець вгору або вниз.

читанні твердження. Наприклад: реакція "великий палець вгору" для згоди та "великий палець вниз" для незгоди. (Ви можете підійти до цього питання творчо та з групою обрати кілька реакцій). Реакції не настільки важливі, як розмова, яка повинна відбуватися після кожного твердження. Попросіть батьків наступне: "Подумайте про те, що я скажу далі. Підійдіть і знайдіть місце на лінії, яке відповідає тому, як ви ставитеся до того, що я скажу. Наприклад, якщо ви повністю згодні, станьте в той кінець. Якщо погоджуєтеся, але не повністю, станьте ближче до середини. Висловіть кілька тверджень про цінності, роблячи паузи між ними рівно настільки, щоб батьки могли знайти своє місце на лінії і помітити, де вони стоять по відношенню до всіх інших. Приклади тверджень, які ви можете використати: "Я вважаю, що діти повинні насолоджуватися дитинством без жодних вимог до них". "Я вважаю, що якщо я буду працювати достатньо наполегливо, то зможу зробити так, щоб мої діти завжди були щасливими". "Я вважаю, що батьки повинні мати можливість поводитися зі своїми дітьми так, як вони хочуть". "Я вірю, що якщо я буду хорошим батьком/мамою, то і мої діти будуть хорошими". Після вправи запитайте учасників, що вони помітили стосовно своїх цінностей. Вони такі ж самі чи відрізняються від інших батьків? Щодо яких тверджень вони одразу зрозуміли, куди ставати, а над якими довелося трохи поміркувати?	
Обговорення Обговоріть, як цінності впливають на те, як ми виховуємо дітей, і що ми очікуємо від себе і своїх дітей. Яких цінностей ми	15 хв

хочемо навчити наших дітей своїми діями як батьки?	
Підсумки та Оцінка - Підсумуйте основні моменти, зазначені групою під час сесії. - Зробіть оцінку сесії на завершення	15 хв <i>Оберіть вправу для оцінювання з переліку нижче</i>

Сесія 6 Давайте розробимо Мапу	
Ціль: - Допомогти родинам подумати про майбутнє у ефективний та креативний спосіб. - Надати можливість учасникам побачити, де вони зараз та куди рухатись.	
Вправа	Час та матеріали
Вступ - привітайте усіх на сесії. - почніть з короткої вправи-"криголаму" для розігріву учасників	10-15 хв <i>Оберіть вправу-"криголам" зі переліку нижче</i>
Створення Мапи Почніть з пояснення суті Мап, як це зроблено у тренінгу. Мапи - це інструменти, що покликані допомогти особам, організаціям та родинам зрозуміти теперішнє становище та напрямок руху. Мапи - хороший спосіб "познайомитись" з оточуючими у школі, громаді, житті.	20-30 хв <i>Кожному учаснику потрібен аркуш паперу та кольорові ручки.</i> Ресурси



Поясніть, як працює Мапа, та розкажіть про ключові питання в процесі її побудови.

- Яка ваша історія?

Цей крок дозволяє людині та тим, хто знає її давно, описати те, що сталося з нею в минулому. Часто минуле стає одкровенням для інших учасників зустрічі і має велике значення для розуміння сьогодення.

- Про що ви мрієте?

Мрії займають центральне місце в процесі побудови Мапи. Людині пропонується поділитися своєю мрією, а інші люди можуть запропонувати свої ідеї з дозволу людини.

- Які ваші страхи та кошмари?

Подібно до того, як мрії дають групі те, над чим вона може працювати, озвучення жахів дає групі те, від чого вона може відштовхнутися. Хоча цей крок може бути складним для людей, він корисний тим, що дозволяє групі та окремим учасникам висловити свої страхи та усвідомити їх.

- Хто така людина? Сильні сторони, здібності та таланти?

Фасилітатор просить учасників "мозкового штурму" придумати слова, які спадають їм на думку, коли вони думають про цю людину - слова, які відображають її характер. Цей процес часто є дуже обнадійливим для самої людини та її сім'ї. Попросіть групу описати те, що приваблює їх у цій людині, її здібності. Цей крок замінює звичайний процес фокусування на проблемах людини, а натомість шукає позитивні моменти, на які можна спиратися в плані дій. • Що потрібно людині (для досягнення мрії та уникнення кошмару) На цьому етапі люди починають думати про людей та ресурси, необхідні для того, щоб допомогти людині рухатися до своєї мрії та відійти від свого кошмару. • План дій (хто, що і коли буде робити) План дій конкретно визначає, хто, що і коли буде робити. Після того, як ви поясните, що таке план дій, попросіть учасників скласти його для себе.	
Обговорення Частина 1: Поділіть учасників на 3 групи, попросіть подумати та обговорити, що є спільного, а що відмінного у їхніх мапах. Частина 2: Усією групою пройдіться по наступних питаннях: - Як це змушує вас почуватись? - Що пройшло добре? - Що ви дізнались?	30 хв
Підсумки та Оцінка • Підсумуйте основні моменти, зазначені групою під час сесії. • Зробіть оцінку сесії на завершення.	15 хв <i>Оберіть вправу для оцінювання з переліку нижче</i>

ПРИКЛАДИ ВПРАВ-"КРИГОЛАМІВ"

Інтерв'ю та представлення

Попросіть батьків працювати в парах та опитати одне одного, використовуючи наступні запитання:

- Як вас звуть?
- Скільки у вас дітей?
- Як їх звати?
- Скільки їм років?

Нехай кожен з батьків представить особу, яку він/вона інтерв'ює.

Наприклад: "Хочу представити Наталію. Вона має 2 дітей: Микола - 5 років та Марія - 3 роки.

Бінго

Перед початком сесії підготуйте картки "бінго". Ви можете скласти питання на основі того, що ви знаєте про групу з попереднього інтерв'ю.

	Ваша Улюблена	Ім'я того, кому подобаються це теж	Ініціали
Пора року			
Колір			
Серіал або телепередача			
Їжа			
Пісня			
Заняття/Хоббі			

Попросіть кожного з батьків взяти картку і перерахувати свої улюблені речі. Попросіть батьків знайти когось, в кого співпадає одна з їхніх улюблених речей, і вписати ім'я в клітинку поруч з нею. Продовжуйте, доки не будуть заповнені всі квадратики. Замість улюблених речей ви можете використовувати інші критерії - наприклад, хтось має стільки ж дітей, скільки і ви; хтось молодше 21 року; хтось має більше двох пірсингів; хтось бачив певний фільм або телепередачу; хтось ходив плавати в цьому році тощо.

Мій ідеальний

Поколо попросіть батьків назвати свої імена та імена своїх дітей. Розділіть батьків на менші групи по три особи. Роздайте кожній групі аркуш паперу для фліпчарту, на якому з лівого боку написано "БАТЬКИ" (PARENT).

Попросіть членів групи записати всі слова і короткі фрази, які вони можуть придумати, що починаються на кожну з літер і стосуються того, що для них означає бути батьками.

Наприклад:

- Б бадьорий, безмежний, барвистий.
- А аргументований, активний
- ...ТЬКИ Кожна група формує свій список, а тоді порівнює їх..

Потім ви можете встановити зв'язок між тим, що записали батьки, і тим, про що йдеться в програмі.

ПРИКЛАДИ ВПРАВ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ОЦІНКИ

Прогноз Погоди

Попросіть учасників повідомити про свої відчуття у вигляді звіту про погоду. Наприклад: "хмарно, короткочасно сонячно" або "тепло, зрідка туман".

Розкажіть нам...

Цю вправу можна виконати усно або написати, а потім зачитати вголос. Розкажіть нам про...

- одну річ, яку ви помітили сьогодні.
- що вона вам допомогла зрозуміти?
- одну річ, яку ви будете робити по-іншому наступного тижня

Одне слово

Попросіть учасників описати їхні враження від сесії одним словом.

КОРИСНІ РЕСУРСИ ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРІВ ГРУП ВЗАЄМНОЇ ПІДТРИМКИ

Наведені нижче ресурси можуть допомогти вам у плануванні занять, підборі вправ та плануванні дискусій з вашою групою:

- [FunAcademy](#). Ця програма базується на посібнику для вихователя дитячого садочка. Вона включає в себе завдання, які були переглянуті експертами для того, щоб їх можна було виконувати разом з батьками. Ці завдання розроблені таким чином, щоб викликати інтерес, заохочувати творчість та підтримувати допитливість. Ресурси доступні українською мовою і можуть стати гарним натхненням для ваших занять.
- Безкоштовний буклет 16 мовами Worry Booklet, створений разом з проектом Захистимо Дітей <https://www.suojellaanlapsia.fi/en/post/the-kip-crew-manages-their-worries-activity-booklet-all-language-versions>
- [Програма для батьків: батьківство без стресу](#) – посібник та зразки сесій по позитивному батьківству.
- [ParentPeerSupportGuide.pdf \(cmha.bc.ca\)](#) - Батьківські Групи Взаємної Підтримки
- [peer-support-toolkit-final.pdf \(mind.org.uk\)](#) - Інструментарій для груп взаємної підтримки
- [Family Support Group \(okevolutionfoundation.org\)](#) - Групи Сімейної Підтримки
- [Value of Peers Infographics: Parent Support \(samhsa.gov\)](#) - Інфографіка. Цінності взаємної підтримки.

- ["Let's Play" Activity Cards - Play-based activities for healing and learning | ISSA](#) - “Давайте пограємо!” - Ігрові вправи для заспокоєння та навчання.