

ПРОГРАМА
ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО
СПРИЯННЯ
ГРОМАДСЬКІЙ
АКТИВНОСТІ
ВЕТЕРАНІВ АТО

Віталій Климчук,
Ірина Королець,
Вікторія Горбунова

**ПОСІБНИК ДЛЯ
ВЕДУЧИХ ГРУП**

ГРОМАДА — ЦЕ Я!



Інститут психічного здоров'я
Українського Католицького Університету



В. Климчук, І. Королець, В. Горбунова

«ГРОМАДА – ЦЕ Я!»
ПРОГРАМА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО
СПРИЯННЯ ГРОМАДСЬКІЙ АКТИВНОСТІ
ВЕТЕРАНІВ АТО
ПОСІБНИК ДЛЯ ВЕДУЧИХ ГРУП

Посібник видано за підтримки Міжнародного фонду «Відродження»
Позиція Міжнародного фонду «Відродження» може не співпадати з думкою
авторів



Львів - 2018

УДК 159.9+364.2
ББК 53.57+88.48+
К 49

Климчук В., Королець І., Горбунова В.

«Громада – це Я». Програма психосоціального сприяння громадській активності ветеранів АТО : практичний посібник. – Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2017. – 46 с.

У посібнику Ви передусім знайдете інформацію про те, на чому ґрунтується програма, основі фокуси програми «Громада – це Я», рекомендації щодо тривалості та частоти занять, мотиваційні інтервенції для ветеранів, поради ведучим груп щодо стилю й форми роботи. Окремо описані плани занять, їхній зміст із деталізацією кожного виду робіт, кожної вправи та техніки.

Цей посібник призначено для ведучих груп «Громада – це Я». Ведучими таких груп можуть бути психологи, соціальні працівники, священнослужителі, вчителі, медики, громадські активісти тощо.

©Інститут психічного здоров'я УКУ, 2018

ЗМІСТ

Наші вдячності	4
ПЕРЕДМОВА	5
<i>Для кого і про що цей посібник?</i>	6
<i>Для кого призначена програма, описана у посібнику?</i>	6
<i>Для кого НЕ призначена ця програма?</i>	7
МЕТА, ЗАВДАННЯ, ПІДГРУНТЯ ПРОГРАМИ «ГРОМАДА – ЦЕ Я»	8
<i>Підґрунтя програми</i>	8
<i>Мета програми</i>	9
СТРУКТУРА ПРОГРАМИ «ГРОМАДА – ЦЕ Я» ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЇ	10
<i>Структура програми, до- та поза-тренінгові активності</i>	10
<i>Рекомендації щодо структури занять, тривалості консультацій та кількості учасників</i>	12
<i>Поради ведучим груп щодо стилю роботи, підготовки до занять та ведення консультацій.</i>	13
<i>Чому групова робота є корисною, і як ведучі можуть задіяти ресурси групи?</i>	15
<i>У яких випадках потрібне скерування учасника групи за фаховою допомогою?</i>	16
<i>Як поводитися у нестандартних ситуаціях?</i>	21
МЕТОДОЛОГІЯ АНАЛІЗУ ПОТРЕБ ТА ЗАЛУЧЕННЯ УЧАСНИКІВ ДО УЧАСТІ У ПРОГРАМІ: ВИКЛИКИ ТА РІШЕННЯ	23
ПЛАНИ ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ	27
<i>Заняття 1. Психологічні методи підтримки прийняття рішень та їхньої реалізації в громадах.</i>	27
<i>Заняття 2. Соціальний та фандрейзинговий компонент підтримки ініціатив та перетворень у громаді.</i>	40
<i>Заняття 3. Юридична підтримка реалізації ініціатив.</i>	46
ПІСЛЯМОВА	49

Наші вдячності

Автори посібника хочуть передусім висловити свою пошану та вдячність усім захисникам України, її свободи і незалежності! Саме для них ми розробили цю другу програму, і маємо велику віру в те, що вона стане в нагоді, буде корисною і допоможе повернутися до мирного життя швидше.

Перша програма, розроблена нами зі підтримки Міжнародного фонду «Відродження» («Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів», СППА) вже отримала широке поширення завдяки зусиллям команди підготовлених тренерів (психологів-волонтерів, психологів Збройних Сил України та Центрив соціально-психологічної реабілітації населення Державної служби у справах ветеранів війни та учасників антитерористичної операції Міністерства соціальної політики).

Ми сподіваємося, що й ця програма матиме такий же, а може й більший розголос та поширяться далеко за межі Львівської області, в якій відбувалося її пілотування.

Дякуємо за допомогу ідеями, пропозиціями, цінними прикладами, організацією Львівському міському центру з надання послуг учасникам бойових дій (в особі Любов Возняк, Софії Дубик, Юлії Кунті, Тараса Бортничуку, Заріни Акоюнс, Наталії Мазурок), а також тренерам, які навчені цій програмі: Ніни Гречух, Олегу Косар, Тарасу Гринчишину, Анжелі Чабаненко, Костянтину Байчуку, Світлані Шеповаловій, Юрію Хомич, Максиму Лосю, Олені Трегубенко, Ольгі Матвійчук, Андрію Вороняку, Руслану Добровольському, Павлу Піке, Василю Шеловалосу.

Наша вдячність Українському Католицькому Університетові, в стінах якого автори цього посібника працювали над ним, і в якому створено усе можливе, щоб психологічна наука, практика і духовні виміри поєдналися міцним союзом.

Цей проект ми змогли втілити завдяки підтримці Міжнародного фонду «Відродження», який допоміг не лише із розробкою, але й з проведенням навчання тренерів з цієї програми.

Команда авторів програми

ПЕРЕДМОВА

Дорогі друзі!

Програма «Громада – це Я!» - наступна спроба відійти від фокусу на травмі та стресові унаслідок війни, і якомога більше його розширити, охопивши ветеранів, які повернулися додому, і мають величезний потенціал для змін суспільства в цілому, і своїх громад зокрема.

Маючи цей потенціал, не усі мають належну кількість інструментів, якими можна скористатися для ефективних перетворень у громаді. Як результат – такі перетворення не завжди здійснюються, не завжди ветеранам попри далекосяжні і важливі цілі, вдається їх досягти. Частими є випадки, коли опускаються руки, людей опановує зневіра у власні сили, а також у справедливість світу.

Наше припущення – якщо дати можливість ветеранам опанувати інструменти соціальних перетворень (здіяння соціальних, психологічних та правових ресурсів) - ми можемо кардинально змінити ситуацію в громадах, а потім – і в суспільстві в цілому. Йдеться про розвиток справді правового суспільства, яке активно повстає проти несправедливості, корупції та порушень прав людини; суспільства чесності та відкритості...

Особливо важливо для нас те, що відпочатку програма розроблялася із орієнтацією на ветеранів, які живуть поза межами великих міст, обласних центрів та столиці. На жаль, більшість психосоціальних проектів скеровані були саме на цю категорію ветеранів, і це є важливо, - але виник великий розрив. Доволі сильні, і інструментально, і комунікативно, центри, - і позбавлені інструментів для роботи периферійні райони, в яких ветерани через складнощі доступу, лишилися без підтримки. Ця програма – одна зі спроб такий розрив подолати.

Ми щиро раді тому, що можемо представити вам плід своєї праці, наукової та практичної. У цьому посібнику ми менше зосередилися на теоретичних питаннях та описі наукового фундаменту програми, і більше – на практичних питаннях, які стосуються структури програми, її змісту та можливих форматів проведення, методології залучення учасників до програми, їхнього супроводу після програми та оцінки результатів праці.

Ми доклали усіх зусиль, щоб формат програми був зручним для реалізації ведучими груп, зміст – легким для засвоєння ветеранами-

учасниками груп підтримки, а результат – таким, який можна оцінити й побачити як самим учасникам груп, так і їхнім громадам.

Для кого і про що цей посібник?

Цей посібник призначено для ведучих груп «Громада – це Я: програма психосоціального сприяння громадській активності ветеранів АТО». Ведучими таких груп можуть бути психологи, соціальні працівники, священнослужителі, вчителі, медики, громадські активісти та самі ветерани незалежно від фаху. Важливо, щоб фахівці перед веденням груп за цією програмою крім опрацювання посібника пройшли навчання за цією програмою у авторів або у тренерів, підготовлених в рамках цієї програми (з приводу цього звертайтеся будь ласка до керівника проекту Ірини Королець gromada.itis.me@gmail.com).

У посібнику Ви передусім знайдете інформацію про мету, завдання програми, її потенційні результати. Наступний блок інформація – про структуру програму, про методи залучення учасників до участі у навчанні, про організацію після-тренінгового супроводу учасників. Окремо описані плани занять, їхній зміст із деталізацією кожного виду робіт, кожної вправи та техніки.

Ми дуже просимо також звернути увагу на останній розділ посібника, присвячений аналізу результатів участі ветеранів у програмі.

Для кого призначена програма, описана у посібнику?

Програма «Громада – це Я» призначена для самих ветеранів (учасників бойових дій, які повернулися до мирного життя). Але також у ній можуть брати участь їхні близькі та рідні, й інші члени громади.

Ця програма є передусім такою, що допомагає учасникам набути корисних і цінних інструментів для організації суспільних перетворень, набути внутрішніх та зовнішніх умінь шукати ресурси та користуватися ними для змін у громадах. Вона допоможе також навчитися ними користуватися в реальних умовах та під час консультацій «налаштувати» здобуті навички.

Для кого НЕ призначена ця програма?

Програма НЕ призначена для осіб, які мають гострі ураження та розлади фізичного здоров'я. У такому випадку рекомендованим є дочекатися стабілізації стану пацієнта, і лише потім пропонувати йому участь у програмі (це можна зробити, приміром, якщо пацієнт перебуває на стадії реабілітації, не страждає від сильних болей чи дисфункцій, і не має важких розладів психічного здоров'я).

Програма НЕ призначена для безпосереднього лікування прямих наслідків психічної травми (гострого стресового розладу, посттравматичного стресового розладу, короткого психотичного розладу з очевидним стресором, розладів адаптації). У випадку підозри, що в учасника групи може бути такий розлад – необхідним є скерування його за фаховою допомогою.

Програма НЕ призначена для безпосередньої допомоги ветеранам, які страждають на зловживання психоактивними речовинами / залежність від них, помірну та важку депресію, генералізований тривожний розлад, соціальну фобію або прості фобії, соматоформні розлади, дисоціативні розлади, ускладнену реакцію втрати. У випадку підозри, що в учасника групи може бути якийсь із цих (або інших, не описаних тут) розладів психічного здоров'я – необхідним є скерування його за фаховою психотерапевтичною / психіатричною допомогою.

Однак, зазначене вище не означає, що наявність розладів психічного здоров'я є протипоказанням до участі у програмі. За умови одночасного лікування розладу участь у програмі навпаки може бути **бажаною**, оскільки стимулюватиме мотивацію учасника до одужання та допомагатиме досягати поставлених цілей.

Програма НЕ розроблялася для індивідуальної роботи із ветеранами. Вона розрахована на групові форми роботи.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, ПІДГРУНТЯ ПРОГРАМИ «ГРОМАДА – ЦЕ Я»

Підґрунтя програми

Ветеранам АТО, навіть тим, які не зазнали психічної травми, складно швидко й успішно адаптуватися до мирного життя. Зміна цілей, ролей, стосунків, темпу життя, зміни у життєвому устрої, невідповідність очікувань та реальності - все це супроводжується переживаннями, погіршенням психологічного стану та зниженням рівня соціальної адаптації. Разом з тим, насторожує тенденція до стигматизації психічного стану бійців, який насправді не завжди відповідає тим моторошним прогнозам, які роблять у ЗМІ. Більша частина учасників АТО після повернення до цивільного життя не потребують психотерапевтичної допомоги через власне відсутність розладів психічного здоров'я. У більшості випадків бійці мають великий запас стресостійкості, який треба лише адекватними та професійними діями відновити. За даними низки досліджень, сприяння залученню ветеранів у мережу стосунків та продуктивної взаємодії в рамках родини, локальної громади та суспільства в цілому, збільшує рівень їхньої адаптації та зменшує рівень негативних наслідків та розладів психічного здоров'я.

У результаті відсутності у розуміння цих процесів як у самих ветеранів, так і в їхніх родин та громадах, - вони переживають погіршення якості життя, спроби повернутися назад до війни, конфлікт з оточенням, неможливість займатися тим, чим займалися раніше (робота, господарство тощо). Разом із тим, накопичений досвід ветеранів, їхню життєву енергію можна допомогти сфокусувати у корисному для громади напрямку: допомогти їм стати агентами суспільних змін на рівні громади.

Один варіант вирішення цієї проблеми – це «прямий» підхід через психологічні інтервенції з метою стабілізації учасників АТО. В цьому випадку ми йдемо шляхом «вирішення проблем», де агентами змін виступають фахівці із психосоціальної роботи. Прикладом може стати розроблена нами (за підтримки МФВ) програма «Соціально-психологічна підтримка ветеранів АТО» (<http://ipz.org.ua/index.php/proekty/irf>), або робота Центрів психічного здоров'я (за підтримки ЄС через International Alert, <http://mentalhealth.ipz.org.ua>).

Обмеженість цього підходу полягає у: 1) складнощях із підготовкою належної кількості фахівців та їхнього фінансування, 2) стигмою, і відповідно, ускладненому залученню ветеранів до роботи, 3) важкодоступністю такої допомоги у віддалених від міст населених пунктах.

Інший шлях, який має бути, звісно, доповнений згаданим вище, є «непрямий» підхід, за якого увага фокусується не на подоланні складнощів, а на: 1) отриманні ветеранами інструментів для здійснення конструктивного впливу на життя громади; 2) активізації мережі соціальної підтримки (соціального капіталу); 3) психологічній підтримці щодо прийняття рішень та їхньої реалізації. За рахунок поєднання усіх трьох компонентів – психологічної підтримки особистості, озброєнні інструментами конструктивних змін та активізації соціальної мережі – власне і можлива стала соціальна адаптація ветеранів АТО та активізація суспільних змін. Підсилить програму підхід «рівний - рівному», за якого реалізовувати програму на місцевому рівні можуть ветерани, підготовлені спеціально за цією програмою. Водночас, за рахунок підготовки регіональних фахівців із такої «фасилітації» можливе поширення розроблених процедур на велику частину України.

Мета програми

Метою є стала соціальна адаптація ветеранів АТО завдяки психосоціальній підтримці самоорганізації та розвитку їхньої громадянської активності в локальних громадах.

Завданнями цього посібника та програми тренінгу для фасилітаторів є:

- 1) сприяти підготовці фахівців «фасилітаторів», які зможуть передавати уміння імплементувати програму «Громада – це Я» по всій Україні;
- 2) поширити і популяризувати ідею важливості озброєння ветеранів корисними інструментами з підтримки громадських змін;
- 3) підтримати формування мереж, які об'єднують фахівців, активістів, ветеранів і працюють на розвиток країни.

Завдання самої програми:

- 1) надання ветеранами інструментів для здійснення конструктивного впливу на життя громади;
- 2) активізації мережі соціальної підтримки (соціального капіталу).
- 3) психологічна підтримка ветеранів у їхньому бажанні впливати на життя громади.

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ «ГРОМАДА – ЦЕ Я» ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ РЕАЛІЗАЦІЇ

Структура програми, до- та поза-тренінгові активності

Структурно програма містить три змістових блоки:

- 1) Психологічні методи підтримки прийняття рішень та їхньої реалізації в громадах.
- 2) Соціальний компонент підтримки ініціатив та перетворень у громаді.
- 3) Юридична підтримка реалізації ініціатив.

Кожен блок має відповідні очікувані результати, відображені у таблиці:

День	Зміст	Результат
1	Психологічні методи підтримки прийняття рішень та їхньої реалізації в громадах	Стабілізований емоційний стан учасників та оволодіння інструментами для цієї стабілізації. Оволодіння техніками вирішення проблем та зваженого прийняття рішень.
2	Соціальний компонент підтримки ініціатив та перетворень у громаді	Оволодіння учасниками методами залучення партнерів та соціального оточення для реалізації ініціатив. Розуміння циклів конфліктів-злагоди та ролі спільноти при реалізації ініціатив, та уміння цим ресурсом скористатися. Технік вирішення соціальних проблем. Створення кола підтримки та довіри.
3	Юридична підтримка реалізації ініціатив	В результаті роботи над кейсами учасників – досягнуто розуміння механізмів юридичної підтримки реалізації ініціатив.

Перед початком проведення тренінгу варто провести до-тренінгове опитування, використовуючи такі запитання:

- 1) які ініціативи, ідеї, проекти, плани, думки Ви маєте щодо розвитку своєї громади. Що Ви конкретно хочете змінити у ній, як плануєте це зробити?
- 2) Які є юридичні складнощі, з якими стикається Ваша громада, і наразі не може їх вирішити (цілком чи частково)?

Бажано провести таке опитування за тиждень-два до початку тренінгу, щоб Ви мали змогу підготуватися, а також направити запити до юристів.

Приміром, при пілотуванні програми ми отримали такі запити та ідеї:

- 1) Де і які Громадські Організації працюють, як їх знайти і налагодити співпрацю?
- 2) Актуальні зміни в законодавстві, пов'язані із ветеранами, створення ГО, механізми провадження по земельній ділянці, чим відрізняються пільги: державні, обласні, місцеві; механізм вирішення юридичних питань; як боротись із корупцією?
- 3) Особисті звернення до психолога, зокрема багато з них – щодо родинних стосунків та як дати раду емоціям.
- 4) Всіх цікавить підтримка влади і робота із ними, та зміни в громаді саме на державному рівні.

Серед ідей, озвучених учасниками програми були такі (це може бути корисним, якщо учасники програми не озвучують своїх ідей, – тоді можна їх підказати): *запровадити сортування сміття, введення земель, які прилягають до населеного пункту, залучення населення до культурного і спортивного життя громади, встановлення дорожніх знаків на небезпечній ділянці дороги, культурний розвиток громади через виїзний кінотеатр (сучасні покази для дітей та фільми на військову тематику), збереження та очищення водних ресурсів села.*

По завершенні тренінгу Ви можете направити учасникам (або зібрати усну інформацію) в такий спосіб:

В цій анкеті ми хотіли попросити Вас описати, які ініціативи, ідеї, проекти, плани, думки з тих, про які думалося на тренінгу «Громада – це Я» Ви реалізовували / реалізували?

Ідея, проект, рішення	Наскільки вдалося реалізувати (від 1 до 10 балів)	Наскільки знадобилися здобуті на тренінгу уміння? (від 1 до 10)

Крім того, для учасників програми слід запланувати **поза-тренінгові активності**, зокрема – консультаційну підтримку. Важливо не лише провести з ветеранами тренінгові заняття, але – забезпечити супровід.

Для цього, як показав досвід пілотування програми, не достатньо просто повідомити учасників про можливість такого консультування. Слід одразу на останньому занятті скласти графік таких консультацій, переконатися що учасники його зафіксували, і зрозуміли важливість цієї роботи.

Рекомендації щодо структури занять, тривалості консультацій та кількості учасників

Всього у програмі є 3 тренінгових заняття. Тривалість одного заняття – 1 день, 6 академічних годин (по 45 хв), за таким графіком: до обіду 4 години з перервою посередині, перерва на обід, та завершальні 2 години занять.

За потреби Ви можете збільшити тривалість тренінгового дня, або збільшити кількість днів навчання. Але при цьому слід врахувати фізичний стан учасників, відстежувати їхній рівень втоми, а також з'ясувати їхню готовність працювати більше 3-х днів.

Також Ви можете розглянути варіант проведення 3-х тренінгових днів не лише послідовно, але – із певним інтервалом, приміром, 1 день в тиждень. У випадку особливих обставин (неможливості ветеранів виділити повний день для навчання) Ви можете розглянути можливість проведення 2-годинних занять 1 раз на тиждень / 2-чі на тиждень. Такий спосіб проведення навчання вимагатиме додаткової адаптації робочих матеріалів до занять, які наведені нижче.

Робити перерву між заняттями більше, ніж тиждень, не бажано, оскільки це негативно відобразиться на цілісності засвоєння компетентностей та на мотивації і прихильності до навчання.

Для забезпечення стабільності та передбачуваності важливо наперед узгодити розклад усіх занять, передбачивши ймовірні перешкоди (приміром, розклад роботи, державні свята тощо).

Важливо одразу ж на першому занятті слід отримати усю контактну інформацію – номери телефонів, електронні пошти тощо, щоб мати змогу зв'язатися із учасником у разі його пропуску заняття або необхідності перенести консультацію.

Оптимальна кількість учасників – від 6 до 10 осіб. При меншій кількості є менше можливостей для групової роботи, при більшій – складно управляти груповими процесами та дотримуватися часових меж. Разом з тим, зважаючи на обставини, Ви можете прийняти рішення працювати з меншою кількістю учасників. Це може відобразитися у тривалості занять – вони можуть скоротитися.

Рекомендовано наявність 2 ведучих, що пов'язано із можливістю додаткової уваги до учасників (більше уваги при роботі в підгрупах, також – можливість індивідуальної уваги без зупинки роботи групи) та розподілом ролей (приміром, один ведучий керує вправою, а інший – стежить за станом учасників). Проте, робота в парі потребує також, щоб між ведучими були гарні (мінімум, нейтральні) стосунки, була довіра та впевненість у професіоналізмі одне одного, а також чіткі домовленості щодо розподілу ролей при веденні занять.

Консультації, які Ви будете давати учасникам по завершенні ними навчання, варто заздалегідь запланувати і погодити із учасниками. Оптимально, щоб це були індивідуальні консультації, але якщо учасники спільно працюють над одним проектом – це можуть бути консультації групові.

Також варто узгодити кількість консультацій та їхню тривалість. Оптимальною є 3 консультації на одного учасника, тривалістю 45 хв. (одна академічна година). Інтервал між консультаціями може бути більше ніж один тиждень, залежно від типу проекту, над яким вони працюють. Але тоді важливо за кілька днів до дати консультації нагадати учаснику про неї телефонним дзвінком.

Консультації можна проводити очно, можна у дистанційному форматі (телефоном, Skype тощо). Якщо якість зв'язку не є достатньо доброю, - варто розглянути варіант очних консультацій.

Поради ведучим груп щодо стилю роботи, підготовки до занять та ведення консультацій.

Передусім, важливо щоб стосунки між учасниками та ведучими будувалися за засадах рівності та поваги. Йдеться не лише про вербальне озвучення цього, але й про загальний стиль ведення занять. Вони не повинні

проводитися з позиції «вчитель-учні», а радше «рівний-рівному». Не є продуктивним також займати позицію «експерта», того, хто «краще знає», бо це може відштовхнути учасників, які б хотіли радше розуміння, аніж навчання.

Визнати незнання певних сфер, аспектів, термінів, специфічних висловів, уточнити, перепитати, попросити пояснити – цілком нормально, і стане для учасників групи свідченням вашого бажання збагнути їхній внутрішній світ та пережитий досвід.

Варто також бути готовими до того, що вас можуть «випробовувати» на міцність, розповідаючи відразливі подробиці тощо. Тому щоб проводити такі групи важливо передусім, що ведучий стояв «на обох ногах» у психологічному плані. Якщо ви не готові до такого – краще передати ведення групи іншому фахівцю.

Варто також толерувати невизначеність – можуть бути учасники, про яких ви до самого кінця занять не дізнаєтеся нічого. Вони можуть бути надміру мовчазними, закритими тощо. Не слід змушувати їх говорити, розкриватися, але слід давати послання про те, що будь-коли, коли вони будуть готові, ви зможете в часі занять їх вислухати.

Не слід також на основі небагатослівного мовлення, використання суржику, нецензурної лексики або що робити припущення про інтелектуальні здібності, або культурний розвиток учасників груп. Це порушить контакти між вами, навіть якщо ви не озвучуватимете своїх висновків. Тим більше, не можна насміхатися чи жартувати з учасника групи, навіть якщо серед інших членів групи це стало його звичною роллю. Своєю поведінкою ви можете підкріпити його дисфункційну роль об'єкта насмішок, натомість, уважним ставленням та повагою можете допомогти зруйнувати усталений стереотип.

До тренінгу слід готуватися, переглядаючи ці рекомендації та відповідні змісти занять. Продумайте, що буде основним посланням певного дня, та в який спосіб його краще донесете до кожної конкретної групи. Адже хоча зміст та форми занять стандартизовані, проте кожна група може потребувати свої акцентів.

Заздалегідь підготуйте відповідні роздаткові матеріали, продумайте, які малюнки й записи Ви будете робити на дошці. Якщо ви користуєтеся для занять проектором та презентаціями, однаково передбачте дошку та свіжі маркери, щоб у разі потреби відволіктися від запланованого і приділити певним моментам більше уваги.

Консультації слід проводити так само у діалоговому форматі, роблячи акцент не на прямій відповіді на запитання, а посиленні власних ресурсів учасника, використанні технік, які опрацьовувалися на заняття (приміром, техніки вирішення проблем). Якщо є можливість, попросіть учасників за день-

два до консультації повідомити Вас про запитання, проблеми, теми, які потребують обговорення. За рахунок цього Ви самі зможете підготуватися краще, а також залучити у разі потреби інших фахівців (якщо питання виходить за межі Вашої компетентності).

Чому групова робота є корисною, і як ведучі можуть задіяти ресурси групи?

Важливим є переконаність ведучого в ефективності як самої програми, так і групового формату роботи загалом. Тому для підтримки цієї віри наведемо окремі результати досліджень І. Ялома щодо факторів, які присутні в груповій роботі¹:

- Інформування. Учасник групи отримує багато релевантної його ситуації інформації, і не лише від ведучого, але й від інших учасників групи.
- Надія. Спостерігаючи, як змінюється стан на краще в інших людей, учасник збільшує свою надію і віру в покращення.
- Універсальність страждань. Розуміння того, що ти не самотній, і що інші люди також мають подібні переживання й страждання.
- Альтруїзм. Учасник групи не лише приймає допомогу, але й сам її надає, і тому стає більш впевнений у собі і зростає його віра у власні сили.
- Розвиток навичок спілкування. У групі, в безпечній ситуації, учасник може потренуватися в нових способах спілкування, а також побачити дисфункційність старих.
- Наслідкування. Наслідуючи інших, та ведучих групи, учасник групи може також здобути багато корисних поведінкових навичок.
- Групова згуртованість. Учасники групи налагоджують між собою стосунк, формується привабливість групи для її членів, з'являється довіра та бажання бути в групі, розповідати та слухати інших.
- Катарсис. Йдеться про можливість виразити свої сильні почуття, досягти емоційного вивільнення та певного рівня усвідомлення свого стану.

Щоб ці ресурси задіяти, ведучі групи повинні давати учасникам поруч із пропозицією техні та вправ – багато простору для спілкування, усіляко підтримувати досягнення учасників, поводитися у недирективний спосіб, але в той же час, не бути надміру ліберальними і не дозволяти, щоб робота у групі перетворилася на «групу зустрічей».

¹Ялом И. Групповая психотерапия. Теория и практика. – М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 576 с.

У яких випадках потрібне скерування учасника групи за фаховою допомогою?

Програма «Громада – це Я» має дуже широку та особливу цільову аудиторію та груповий формат, є ризик, що серед учасників будуть люди, які страждають на:

- Депресію;
- Пост-травматичний стресовий розлад (ПТСР);
- Тривожний розладі (панічні атаки, фобії, розлад тривоги за здоров'я, генералізований тривожний розлад);
- Зловживання психоактивними речовинами;
- А також інші розлади психічного здоров'я, не перераховані тут,

В такому випадку Ваше завдання є здійснити додаткове скерування такого учасника для отримання фахової допомоги - обстеження та призначення відповідного лікування (психотерапевтичного, медикаментозного). Інформацію про центри, фахівців які можуть таку допомогу надати Ви можете отримати тут: <http://prostirnadii.org.ua/>, <http://psyservice.org/> або <http://bezbroni.net/>.

Щоб знати ознаки та симптоми розладів, пропонуємо Вам ознайомитися із наступною інформацією.

Ознаки ПТСР. Посттравматичний стресовий розлад діагностується у близько 30% дітей та дорослих, які зазнали впливу травматичних подій. До основних діагностичних критеріїв, які містяться в найавторитетнішому посібнику з діагностики та статистики психічних розладів «DSM-5» належать:

- а) безпосереднє зіткнення (експозиція) зі смертю або загрозою життю;
- б) інтрузивні симптоми;
- в) стійке уникання травматичних спогадів та нагадувань про подію;
- г) негативні зміни у думках та настрої;
- д) помітні зміни в реактивності;
- е) тривалість порушень понад один місяць;
- є) сильний дистрес та порушення важливих сфер життєдіяльності;
- ж) відсутність зв'язку симптомів із впливом психоактивних речовин чи іншими медичними причинами.



© Вікторія Горбунова

Пункти цього переліку мають діагностичну деталізацію. Так, експозиція до травми передбачає одну з таких ситуацій: особисте переживання загрози, перебування у якості свідка, знання щодо надмірних страждань чи смерті близьких і рідних, а також багаторазове зіткнення з відразливими деталями травматичної події (коли людина бачить руйнації, людські рештки, чує трупний запах тощо).

Симптоматика також конкретизується з метою уникнення діагностичних помилок.

‡ & / , 1 включають нав'язливі спогади, страшні сни, дисоціативні реакції (флешбеки), сильний психологічний дистрес та фізіологічні реакції при зіткненні з нагадуваннями (тригерами) про травматичну подію.

~ & ! & & Алягає в докладанні значних зусиль аби усунути неприємні спогади, думки та почуття, а також ухилитися від зустрічі з людьми та ситуаціями, від розмов та виконання будь-якої діяльності, що так чи інакше нагадують про травму.

fl % & 1 % ! 5 / & ов'язані із витісненням спогадів, спотворенням переконань про саму подію, її причини та наслідки, стійкими негативними емоційними станами, помітним зниженням інтересу до життя та діяльностей, відчуттям власної чужорідності та відчуження, а також нездатністю переживати позитивні почуття, наприклад, радість чи щастя.

fl % & , ! / & передбачають дратівливість та спалахи гніву, ризиковану і самоушкоджуючу поведінку, надмірну настороженість,

перебільшену реакцію переляку, проблеми з концентрацією уваги та порушення сну.

Так, наприклад, частина вимушених переселенців зі сходу України, військових, задіяних в охоронних, бойових та спецопераціях, а також волонтерів, які надають підтримку і споряджають добровольчі батальйони та регулярні підрозділи ЗСУ мали експозицію до смерті чи загрози життю. Також вони переживають усі чи окремі симптоми (болючі спогади про травматичні події, тривожні сни, повторне переживання болю, страху і скривдження, підвищення агресивності, загострення почуття провини, значну збудливість та порушення когнітивних функцій), а отже знаходяться у групі ризику щодо ПТСР.

Які способи подолання наслідків травми є шкідливими та свідчать про потребу у фаховій допомозі? Людина, яка зазнала травми стає уразливою до різноманітних нагадувань про неї (тригерів). Усе, що в якійсь спосіб, асоціюється із травматичною подією може викликати напруження, тривогу, агресію, провокувати почуття провини та запускати потік негативних думок про себе, інших, світі майбутнє.

Такими тригерами можуть бути певні люди, їхні дії, слова чи фрази, особи подібні на кривдників, конкретні ситуації, а також предмети, звуки, запахи та інше. Аби убезпечитись та позбавитись болісних переживань, неприємних думок та емоцій людина вдається до різних дій і стратегій, частина з яких є шкідливими.

Якщо такі стратегії стають нормою життя і при цьому знижують його якість, вносять певні обмеження або створюють небезпеку для самої людини чи її оточення – від них варто позбавлятися.

Часто усунення шкідливих стратегій потребує значно більшого, ніж турбота рідних та близьких і це – фахова психотерапевтична чи психіатрична допомога.

Так, за консультацією фахівця варто направити випадках, якщо Ви знаєте, що учасник зазнав травми, підозрюєте окремі симптоми ПТСР, або спостерігаєте такі особливості поведінки:

- обмежує свій життєвий простір, не виходить за межі району, квартири, уникає певних місць та предметів;
- відмовляється згадувати про травматичні події, заперечує те, що вони були наявні в його/її житті;
- обмежує спектр діяльностей, в які раніше був/була включена, втрачає свої захоплення та інтереси;
- перестає спілкуватися та підтримувати зв'язки з оточенням;

- показує емоційну холодність, відстороненість, незацікавленість життям близьких та рідних;
- вдається до зловживання алкоголем чи наркотичними речовинами;
- шукає допомогу у псевдорелігійних практиках або звертається до шарлатанів.

Пам'ятайте, та говоріть учасника групи, що усі згадані стратегії не приводять до бажаного результату. Деякі приносять лише тимчасове полегшення, але в довготерміновій перспективі вони завдають лише більшої шкоди.

Так, відмова від згадування травматичних подій призводить до посилення симптоматики ПТСР.

Обмеження життєвого простору, відмова від звичних діяльностей і кола спілкування – не дає можливості жити повним життям і провокує депресії та тривожні розлади.

Емоційна відстороненість та соціальна ізоляція призводить до конфліктів в родинях, руйнування стосунків і неможливості побудови нових.

Зловживання психоактивними речовинами повністю змінює особистість та призводить до залежності.

Пошук порятунку у сумнівних громадах та звернення до шахраїв ризикує обернутись значними матеріальними втратами та загостренням симптомів і загальним погіршенням стану.

Чи наявність певного розладу є перешкодою для участі у групі? Наявність певного розладу, за умови, що учасник отримує відповідне лікування, а також його участь не перешкоджає роботі групи в цілому, не є перепорою для участі в групі, і може навпаки стати додатковим цілющим фактором.

Як здійснити скерування? Для здійснення скерування передусім вам потрібно мати мережу фахівців, до яких ви можете направити учасника групи. Ви повинні бути впевнені у їхній фаховості, освіті, досвіді такої роботи. Не є ефективним рекомендація учаснику просто звернутися до психіатра або психотерапевта, оскільки він не знає, де і як це можна зробити.

Передусім, варто мати індивідуальну розмову з учасником групи, і обговорити, які саме ознаки змушують Вас припустити наявність певного розладу. Також слід повідомити, що велика кількість розладів зараз досить ефективно лікуються, і наявність розладу не є провиною учасника групи. Після цього слід мати контакт із фахівцем, до якого Ви скеровуєте учасника групи, передати відповідні контакти учаснику групи, і також важливим є переконатися, що учасник групи потрапив до фахівця.

Які підходи у психотерапії вважаються найефективнішими у допомозі особам, які пережили травму? Швидкість подолання наслідків травматичних подій, зцілення та повернення до продуктивного життя залежить від багатьох факторів.

Значення має і наявність підтримки оточення, і соціальна ситуація, в якій перебуває людина (стосунки, стабільність роботи, житлові умови тощо), і внутрішні ресурси, і попередній досвід подолання складних ситуацій, а також особливості нервової системи. Усі ці та інші фактори мають бути враховані психотерапевтом при побудові індивідуального плану роботи.

Однак, дослідження свідчать про те, що за інших рівних умов визначальне значення для успіху психотерапії має техніка та методика роботи – підхід, в межах якого працює психотерапевт. Науковий аналіз ефективності психотерапії, здійснений в багатьох країнах, свідчить на користь підходів спеціально розроблених для роботи з особами, які зазнали травми.

Зрозуміло, що зіткнення з насильством, потрапляння в дорожні пригоди, потерпання від стихійних лих чи війни спричиняє велику кількість психологічних проблем та життєвих складнощів. І окрім безпосереднього подолання симптомів посттравматичного стресового розладу людина має вирішити безліч інших проблем – налагодити взаємини в родині, підвищити самооцінку та впевненість у власних силах, навчитись ефективним стратегіям взаємодії з іншими, розвинути мотивацію пошуку роботи та багато іншого. Однак, якщо психотерапевт спершу почне розв'язувати саме ці проблеми – його робота не матиме високої ефективності. Перше, на чому має фокусуватись фахівець, який працює з людьми, що пережили травму – проблеми, спричинені посттравматичними змінами в діяльності нервової системи людини. І вже після усунення основної симптоматики варто переходити до вторинних проблем.

Йдеться про те, що будь-які психотерапевтичні впливи будуть ефективними лише за умови, якщо вони по-перше, враховують зміни в мозку та нервовій системі людини, спричинені травмою; по-друге, спрямовані на подолання конкретних посттравматичних симптомів; по-третє, орієнтовані на опрацювання та інтеграцію травматичної пам'яті.

Усі ці три компоненти входять до складу травмофокусованої когнітивно-поведінкової психотерапії, а також психотерапії методом десенсибілізації і репроцесінгу травматичної пам'яті за допомогою рухів очима (EMDR). Саме ці два підходи показують найбільшу ефективність. Зауважимо, що процент осіб, які відновилися та повернулися до повноцінного життя після проходження згаданих курсів психотерапії сягає 90 %, а кількість зустрічей з психотерапевтом коливається в межах від 8-ми до 20-ти.

Обидва підходи також є зареєстрованими в системі державного страхування більшості провідних країн та є рекомендованими для використання такими світовими організаціями, як Американська психологічна асоціація, Австралійський центр посттравматичного психічного здоров'я, Національний інститут здоров'я і якості медичної допомоги Великобританії, Управління психічного здоров'я ветеранів при міністерстві оборони США.

Як поводитися у нестандартних ситуаціях?

Нестандартні ситуації – ситуації, які можуть виникнути у процесі роботи групи, і вплинути на неї, як правило, в негативний спосіб. Нижче наведено перелік таких ситуацій, та короткі рекомендації щодо поведінки ведучих.

Флешбеки. При переживанні флешбеку людина переноситься у спогади про травмуючу подію так, наче вона відбувається тут і тепер. Частково (або майже повністю) втрачається контакт із реальністю. Може бути надміру емоційна поведінка, рухове збудження, розмови із кимось зі спогадів, спроби втекти чи сховатися, або й напасти на «ворога». Наявність флешбеків є одним із симптомів посттравматичного розладу, і такому учаснику групи обов'язково й наполегливо пропонують звернутися за консультацією до психотерапевта. Якщо флешбек стався на заняття (його могла запустити чиясь поведінка, запах, звук тощо), передусім, пам'ятайте, що він пройде сам по собі, і не триватиме дуже довго. Якщо є небезпека самошкоджень або нападу на інших учасників групи або вас самих, подбайте про безпеку. Якщо такої безпеки немає, Ви можете нічого особливого не робити, а лише почекати, поки він завершиться. Також можете сказати групі, що це є флешбек, і він не є небезпечним або ознакою психічної хвороби. Також можете спробувати знайти сенсорний канал, через який в того, хто переживає флешбек, є зв'язок із реальністю. Часто це є слух, і ви можете говорити з ним спокійним та впевненим тоном. Після того, як флешбек закінчився, поясніть учаснику групи, що з ним сталося, з чим це пов'язано, як це називається, і скеруйте за відповідною фаховою допомогою.

Суїцидальні наміри. Навіть якщо учасник групи говорить про намір самогубства наче поміж іншим, жартуючи або що – сприймайте це серйозно. У таких випадках краще зайвий раз порушити конфіденційність, і вберегти життя, аніж недогледіти. Запропонуйте учаснику індивідуальну зустріч, та обговоріть його слова та наміри. Якщо Ви не маєте відповідного досвіду/навчання кризових інтервенцій, залучіть до допомоги фахівця з таким досвідом. Пам'ятайте, що самі по собі наміри можуть бути ознакою депресії, ПТСР, бути спровоковані міжособистісними складнощами, фінансовими труднощами або іншими соціальними проблемами. Тому так само важливо

працювати в команді з юристами, психотерапевтами, соціальними працівниками – вибудовуючи свою мережу скерування.

Опозиційна поведінка. У цьому випадку Ви можете стикнутися зі спробами суперечити Вам, бути протилежної думки, а також знецінювати Вашу роботу. Пам'ятайте, що це стосується не Вас особисто, а радше є наслідком деформованого світосприймання та саме тих дезадаптивних стратегій, через які учасник опинився в групі. Передусім, важливо – якщо учасник продовжує відвідувати групу, – це означає, що насправді вона йому важлива, і він отримує цінний досвід, незважаючи на «колючки». Тому не намагайтеся у відповідь принизити, або знецінити чи кидати виклик такому учаснику. Лишайтеся виваженими, чуйними, уважними. Також не завжди корисною, з огляду на короткий формат роботи, є пряма конфронтація учасника щодо його стратегій поведінки і спроба дати йому зворотній зв'язок. Ця дуже цінна у довготривалих терапевтичних групах стратегія у програмі «Громада – це Я» ймовірно не спрацює через брак часу, і спровокує вихід учасника з групи.

Пропуски занять. На початку занять повідомте групу про важливість регулярного відвідування занять, і про те, що кожне наступне заняття опирається на попереднє. Однак, попросіть, якщо будуть важливі причини для пропусків, повідомити Вас заздалегідь. У випадку пропуску, Ви можете попросити учасників групи на початку заняття поділитися змістом попереднього заняття. Також Ви можете, якщо маєте час, опрацювати зміст заняття з учасником індивідуально. З'ясуйте обов'язково причини пропусків, це може бути важливо Вам при плануванні наступних груп, а також може допомогти виявити проблеми, які потребують особливої уваги (зловживання алкоголем, соціальні проблеми тощо).

Конфлікти в групі. Серед учасників групи можуть виникати конфлікти, і відбуватися це може під час проведення занять. Причиною їх можуть бути і світоглядні відмінності, і гіперзбудливість нервової системи. Не займайте чийсь сторону в конфлікті, навіть якщо Ви переконані у правоті одного учасника і неправоті іншого. Незалежно від джерела конфлікту, важливим є утилізувати його: а) використати його для демонстрації центральних положень відповідної теми заняття, б) продемонструвати учасникам продуктивну поведінку в часі конфлікту.

МЕТОДОЛОГІЯ АНАЛІЗУ ПОТРЕБ ТА ЗАЛУЧЕННЯ УЧАСНИКІВ ДО УЧАСТІ У ПРОГРАМІ: ВИКЛИКИ ТА РІШЕННЯ

Один із найбільших викликів, який постане перед організаторами і тренерами програми «Громада – це Я» - це залучення учасників. Виклики будуть і логістичного характеру (адже йдеться про залучення учасників із віддалених від центральних міст районів), і мотиваційного характеру (потрібно буде «пробудити» у учасників бажання виділити кілька днів свого життя на навчання).

Пропонуємо кілька кроків та напрямків активностей із залучення учасників, які Ви можете як «пазл» збирати у цілісну систему, враховуючи особливості вашого регіону та потенційних учасників. Дуже важливо не сприймати цей алгоритм як чітку послідовність – у Вас уже може бути мережа контактів, або джерела інформування. Разом з тим, будьте уважні до можливих «прогалин».

1. Збір інформації.

На цьому кроці важливим є з'ясувати ситуацію із щодо ветеранів у Вашій місцевості.

Інформацію про це Ви можете отримати із відкритих джерел, а також направити відповідні запити до Державної служби у справах ветеранів війни та учасників АТО (<http://dsvv.gov.ua/>) та її територіальних органів. Також Ви можете налагодити співпрацю із цими органами стосовно поширення інформації про Програму та залучення учасників. Для цього варто підготувати офіційний лист із описом Програми, її метою та форматом роботи (всю цю інформацію Ви можете отримати у цьому посібнику).

Також слід виявити дізнатися розподіл ветеранів по містах та селищах, - це стане Вам у нагоді на етапі розбудови мережі підтримки. Найчастіше, чим більша кількість ветеранів у певній місцевості, тим більша ймовірність існування там ветеранських організацій.

Наступний крок – це збір інформації про ветеранські організації. Знову ж таки, у першу чергу скористайтеся відкритими джерелами. Після того – розгляньте можливість контакту із великими всеукраїнськими організаціями і збору інформації про наявність їхніх осередків/відділень у місцевості, яка Вас цікавить.

При надмірній концентрації уваги на місцевості, де є велика кількість ветеранів, є ризик випустити із поля зору окремих ветеранів, які є проживають поза межами розвинутої ветеранської спільноти. Інформацію про наявність таких ветеранів Ви можете отримати у селищних голів та голів об'єднаних територіальних громад. У них же можна додатково отримати інформацію про наявність ветеранських спілок та об'єднань. Будьте готові дати усі відповіді на запитання, які стосуються мети Вашого дзвінка та інформації про програму. У

разі потреби – можете здійснити особистий візит. Це допоможе Вам із залученням та збільшенням прихильності посадовців до Програми.

Ви також можете стикнутися із ситуацією наявності великої кількості ветеранів, але відсутністю ветеранських спілок тощо. Це має стати додатковим сигналом щодо потреби у Програмі «Громада- це Я», і утворення таких спілок може стати одним із її результатів! Більше того, виявити такі місцевості – є однією із задач нашої роботи.

Додатковим джерелом інформації можуть стати обласні та районні ради, які також мають відповідні департаменти.

Також зберіть інформацію логістичного характеру: наскільки далеко від Вас знаходиться певна місцевість; якою є якість доріг (і взагалі їхня наявність); транспортне сполучення (як дістатися – потягом, автобусом, лише авто, авто та пішки тощо). З'ясуйте, чи наявний там інтернет, а також його якість. Це також той тип інформації, який стане Вам у нагоді при планування заходів програми і розгляду локалізації програми – чи в Центрі, чи в самій місцевості, регулярні короткі сесії чи разовий захід тривалістю 3 дні тощо.

2. Розбудова мережі підтримки.

Після збору інформації про кількість ветеранів у кожній місцевості, наявність їхніх спілок та організацій, логістичні моменти, слід приступати до процесу розбудови мережі підтримки. Йдеться про залучення усіх можливих стейкхолдерів до ідеї важливості програми і до промоції ідеї програми, а також технічних аспектів – час, тривалість, місце проведення, спів-фінансування відряджень тощо.

Під час пілотування Програми у Львівській області було запрошено до участі у проекті понад 60 сільських селищних рад Львівської області; 10 ГО, які створенні у сільській місцевості для допомоги учасникам АТО; понад 20 районних центрів зайнятості.

Частину цього кроку Ви вже зробили, якщо спілкувалися із ветеранськими організаціями, посадовцями ДССВ, облрад та райрад та головами ОТГ і селищних рад. Якість цієї попередньої комунікації впливатиме на цей блок роботи. Тому слід докласти усіх зусиль, щоб у всіх, кого Ви плануєте залучити, було гарне враження про Вас, про Програму та про її результати. Звісно, в першу чергу йдеться про ввічливість спілкування, готовність надати усю інформацію про програму, а також інші норми ділової комунікації.

Отже, саме час зробити другу серію комунікації, після першого кроку. Ви маєте інформацію про потреби, Ви вже дали низці осіб інформацію про Програму. Наразі слід дати більш детальну інформацію, і більш конкретну – назву програми, час і місце проведення (орієнтовні) та щоб б Ви хотіли від членів Вашої мережі: поширення інформації, активного особистого залучення

ветеранів, організацію для Вас зустрічі із тими, хто може допомогти із залученням тощо.

Також Ви можете звернутися за підтримкою до Центрів зайнятості. Вони можуть стати доброю базою для поширення інформації. Зважте лише, що фахівці Центрів працюють за доволі жорсткими технологічними картами та в умовах ліміту часу.

Загалом, цей крок є творчий, і часто може нагадувати детективне розслідування, коли одна людина Вас виводить на іншу, та ще на когось, і так поступово Ви вибудовуєте навколо себе цю мережу.

Важливо: усі інформацію про те, з ким, коли, про що Ви спілкувалися збирайте у одному місці, додавайте туди контакти (усі, і телефони, і пошти); не покладайтеся лише на візитівки, вони часто губляться, - записуйте інформацію і систематизуйте її.

3. Поширення нею інформації про навчання.

Власне, для того і створювалася мережа, - щоб потім оперативно і швидко за її допомогою поширити інформацію про початок програми і для залучення до неї ветеранів.

Передусім розробіть коротку інформацію про Програму, обсягом не більше 1 сторінки тексту, - це важливо, щоб текст був чітким і зрозумілим, бо частина інформації буде доноситися не Вами, і не-фахівцям так само має бути зрозуміло про що програма, яка її мета, які заходи будуть проводитися, як це позначиться на житті спільноти тощо.

Ви можете розглянути різні формати такої інформації, - просто текстовий формат, формат буклетів, брошур, постерів тощо. Зважте свої можливості та врахуйте баланс зусиль та результатів.

Передайте усю інформацію друковані по Вашій мережі підтримки.

Долучіться особисто до поширення інформації.

Залучіть ресурси медіа – телебачення, радіо, газети (місцеві), соціальні мережі та інтернет-видання. Місцеві ЗМІ можуть бути дуже активні і готові до співпраці.

4. Додаткові стратегії залучення учасників.

4.1. Особисте інформування через «канали довіри». Залучайте особисто через своїх друзів, знайомих, тих, з ким Ви працювали і працюєте. Інколи це може спрацювати набагато краще, ніж системна методологія пошуку і залучення.

4.2. Гарним способом залучення є реалізація пілотного проекту, нехай із малою кількістю учасників. Але результати цієї роботи вже будуть працювати на наступне залучення, Ви матимете що продемонструвати новим потенційним учасникам, крім простої інформації – у вас можуть бути відеозаписи інтерв'ю з учасниками, телевізійні сюжети про їхні результати

роботи, фото з тренінгів (за згоди учасників) тощо. Більшість людей краще погоджуються взяти участь у тому, що вже реалізовувалося, ніж у тому, що лише починає розвиватися. В якості місця для пілотної програми варто обрати місцевість, яка має такі характеристики: проживання на території не менше ніж 50 ветеранів, наявність ГО, які займаються питаннями ветеранів, наявність сільських голів з числа ветеранів АТО, присутня активність громади у вирішенні питань ветеранів.

4.3. Ви також можете робити варіації у організацію програми, підлаштовуючись під потреби учасників. Одній групі буде важко виділити кілька повних днів – тоді програму можна розбити на кілька окремих занять. В іншому випадку може бути складно досягти регулярного відвідування тривалої у часі програми, розбитої на 1,5 годинні заняття – тоді варто розглянути варіант проведення інтенсивного 3-денного тренінгу.

4.4. Додатковий потенціал для залучення учасників дає варіювання місцем проведення занять. В якості бази Ви можете обрати центральне місто регіону і запросити учасників, або – провести тренінг на базі певного селища/міста виключно для його жителів. Переваги першого варіанту – можливість залучення учасників із різних місць, можливість «вирвати» учасника із його звичного середовища і розширити його життєвий простір. Переваги другого варіанту – Ви будете ближчі до місця проживання та громадської активності ветеранів.

ПЛАНИ ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ

Заняття 1. Психологічні методи підтримки прийняття рішень та їхньої реалізації в громадах.

План заняття:

1. Представлення цілей програми та цілей заняття, плану заняття.
2. Знайомство.
3. Формулювання правил групи.
4. Підготовка до прийняття рішень.
5. Прийняття рішень та вирішення проблем.
6. Оцінка роботи та подальше планування дій.
7. Підсумки.

Мета заняття:

1. Оволодіння інструментами підготовки до прийняття рішень (емоційна стабілізація, збір інформації та ситуаційний аналіз).
2. Оволодіння техніками вирішення проблем та зваженого прийняття рішень.
3. Здобуття навичок оцінки результатів роботи, отримання зворотного зв'язку та побудови коротко- та довго-термінових планів.

Хід заняття

1. ПРЕДСТАВЛЕННЯ ЦІЛЕЙ ПРОГРАМИ ТА ЦІЛЕЙ ЗАНЯТТЯ, ЗМІСТУ ЗАНЯТТЯ

Привітайтеся з групою, назвіть своє ім'я та дайте учасникам основну інформацію про себе: свій фах, досвід роботи тощо. Запропонуйте поставити Вам запитання, які кого цікавлять.

Познайомте з цілями програми. Скажіть таке: *«Ми зібралися тут для того, щоб здобути інструменти суспільних змін і навчитися ними користуватися. Але зміни у першу чергу завжди варто починати із себе, і тому сьогодні ми будемо працювати із собою, наступне заняття – із своїм соціальним середовищем, а останнє – присвятимо юридичним і правовим питанням».*

Розкажіть, скільки триватимуть заняття, скільки всього буде занять, познайомте із розкладом та обговоріть правила щодо пропуску / попереджень про пропуски.

Познайомте з цілями цього заняття:

- налагодити стосунки між учасниками групи та ведучими,
- познайомити правилами роботи групи, її завданнями,
- оволодіння інструментами підготовки до прийняття рішень (емоційна стабілізація, збір інформації та ситуаційний аналіз).
- оволодіння техніками вирішення проблем та зваженого прийняття рішень.
- здобуття навичок оцінки результатів роботи, отримання зворотного зв'язку та побудови коротко- та довго-термінових планів.

Покажіть план заняття (заздалегідь написаний на дошці).

Запитайте, чи все зрозуміло, і чи є запитання? Якщо запитання стосуються чогось, про що йтиметься далі – скажіть, що дуже скоро відповідь на це питання з'явиться.

2. ЗНАЙОМСТВО

Запропонуйте учасникам познайомитися один із одним, та розповісти про себе кілька слів. Ви можете використати одну із вправ (на вибір):

- «Розкажи за мене». Поділіть учасників на пари, та дайте таку інструкцію: *«Зараз я запропоную вам в парах познайомитися. Назвіть себе, та розкажіть про себе те, чим готові поділитися. Ви можете ставити запитання, уточнювати. Але якщо на якесь запитання ви не хочете відповідати – так і скажіть своєму партнерові».*

Для виконання цієї частини вправи дайте учасникам від 5 до 10 хвилин. Після цього запропонуйте усім повернутися в коло, і дайте наступну інструкцію: *«А тепер я попрошу вас розповісти трішки, тільки не про себе, а про того, з ким ви спілкувалися щойно. Якщо є щось, про що б ви не хотіли, щоб ваш партнер розповідав на групу – скажіть йому про це перед тим, як він почне говорити».*

Ви також можете брати участь у вправі, якщо кількість учасників групи непарна.

- «Клубок». Для цієї класичної вправи слід мати заздалегідь клубок ниток. Почніть говорити першим, показавши приклад. Можете повторити текст свого представлення групі на початку, але краще, якщо ви додасте щось більш особисте – про захоплення, чи про настрої тощо. Після цього візьміть в руку кінець нитки, і тримаючи його, передайте клубок наступному учаснику. Учасник, який отримав клубок, так само розповідає про себе, і передає його далі, затиснувши свій фрагмент нитки. По завершенню знайомства клубок опиняється у вас, і можете завершити вправу такими словами: *«Ось у нас і утворилася мережа, спільнота, у якій ми всі виявилися пов'язаними між собою, і нехай ця мережа стосунків піде усім нам на користь, і буде тим, що допомагатиме долати складнощі і досягати своїх цілей».*

3. ФОРМУЛЮВАННЯ ПРАВИЛ ГРУПИ

Скажіть далі таке: *«Далі дуже важливим є, щоб усі учасники групи поділилися тим, чому вони тут, що їх привело у цю групу. Але це вже дуже особиста інформація, і ділитися з нею можна лиш тоді, коли почуваєш себе у безпеці. Тому ми зараз із вами разом складемо наш «кодекс», або набір правил, слідувати яким стане обов'язковим для кожного учасника. Є кілька правил, які запропоную я, бо вони є класичними для будь яких груп, але також якщо комусь буде важливим якесь інше правило, - ми його обговоримо і можемо включити до нашого переліку».*

Використовуючи дошку, або великий лист паперу, запишіть такі правила, кожне з ним обговорюючи з учасниками (чи зрозуміле воно; чи зрозуміло, як його виконувати; чи всі згодні його виконувати чи є якісь доповнення, зміни):

- Конфіденційність;
- Відсутність насмішок та знецінення;
- «Я-висловлювання» замість «Ти-висловлювань»;
- Говорити по черзі;
- Дбати про свій комфорт, не забуваючи про комфорт інших;
- Приходити вчасно, а у випадку форс-мажорних обставин повідомляти ведучого.

Запропонуйте учасникам доповнити цей перелік своїми ідеями. Запитайте, чи усі згодні ці правила виконувати. Якщо учасники запитують, яке покарання передбачено за їх порушення – обговоріть такі можливості. Покарання, якщо таке буде передбачено, не повинно бути принижуючим особисту гідність або бути неприємним. Це може бути прихід раніше наступного заняття й підготовка приміщення, або затримка після групи й допомога з його прибиранням.

4. ПІДГОТОВКА ДО ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

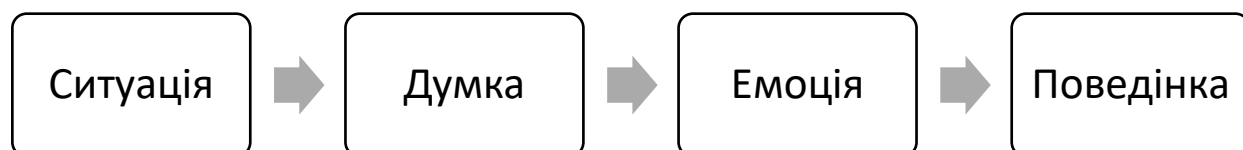
Почніть цей блок роботи із запитання про вже реалізовані рішення та про те, як вони були прийняті, і про наслідки (короткотермінові і довготермінові, позитивні і негативні). Запропонуйте усім взяти участь у обговоренні, але якщо хтось не озвучить свої рішення – не змушуйте. Занотуйте озвучені рішення, і потому Ви зможете використати їх як матеріал для роботи – як ілюстрації, або як кейси для роботи з позиції: «Якби була можливість щось змінити у минулому...».

Скажіть, що для гарних рішень добре мати підготовку. Озвучте такі види підготовки:

- емоційна підготовка – опанування емоційною сферою та уміння відкласти рішення або міркування над рішенням, якщо маєш надміру сильні емоції стосовно нього;
- мотиваційна підготовка – розуміння, чого насправді бажаєш, які цінності стоять за рішеннями та свідоме управління мотивацією, якщо йдеться про рішення, виконання яких вимагатиме тривалих зусиль;
- інформаційна підготовка – дії у напрямку збору максимально можливої інформації про проблему.

Емоційна підготовка

Зобразіть таку схему:



Ситуація: ви йдете вулицею, і бачите як сусід йде Вам на зустріч і не вітається. Якщо ви подумаете: «О, мабуть задумався й не помітив» – які емоції у Вас будуть? Або ж «Мабуть він на мене образився?» – якими тоді будуть почуття?

Попросіть учасників навести кілька прикладів із їхнього життя, коли їхні емоції та почуття були особливо яскравими, і розберіть їх за вище наведеною схемою.

Після того, як учасники переконалися, що ця схема працює, зауважте, що тепер у них є ключ до власних емоцій, і цей ключ – у думках. Не всі думки є однаково корисні, і не всі думки наші є правдиві, - досить часто вони є цілком хибними, частково хибними, або необґрунтованими.

А відтак, важливі кроки, які можна зробити – навчитися їх оцінювати і шукати думок більше реалістичних. Оцінювати думки можна за такою схемою (опрацюйте її з кількома думками, наведеними учасниками, а потому запропонуйте їм самостійно опрацювати якусь думку і поділитися результатом роботи):

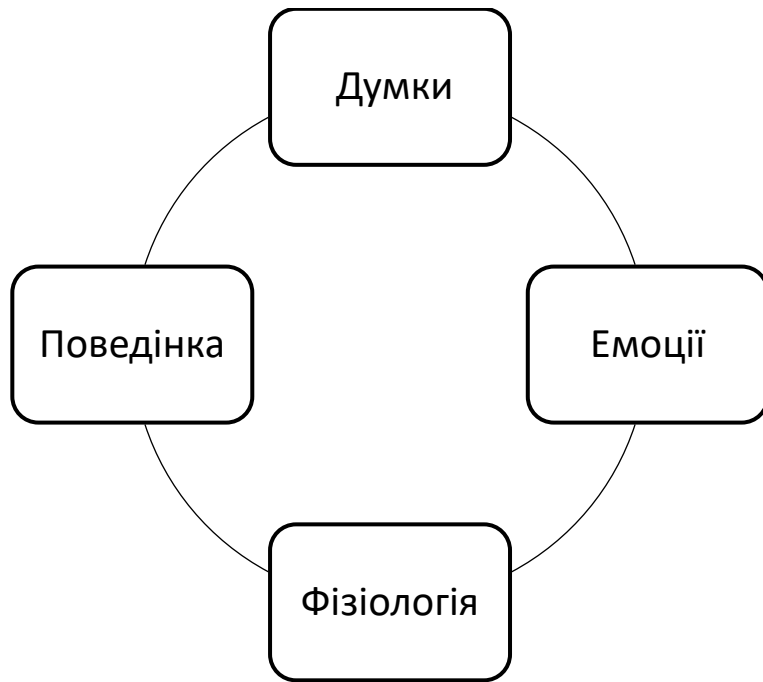
- 1) Запишіть думку.
- 2) Наведіть докази ЗА те, що вона правдива (це мають бути справжні докази).
- 3) А тепер наведіть докази ПРОТИ неї.
- 4) З огляду на докази ЗА і ПРОТИ – сформулюйте нову думку, більш реалістичну.
- 5) А тепер подумайте, які емоції тепер викликає НОВА думка? Що змінилося?

Для роботи можна створити бланк, у якому ці пункти є колонками, а думки – стрічками.

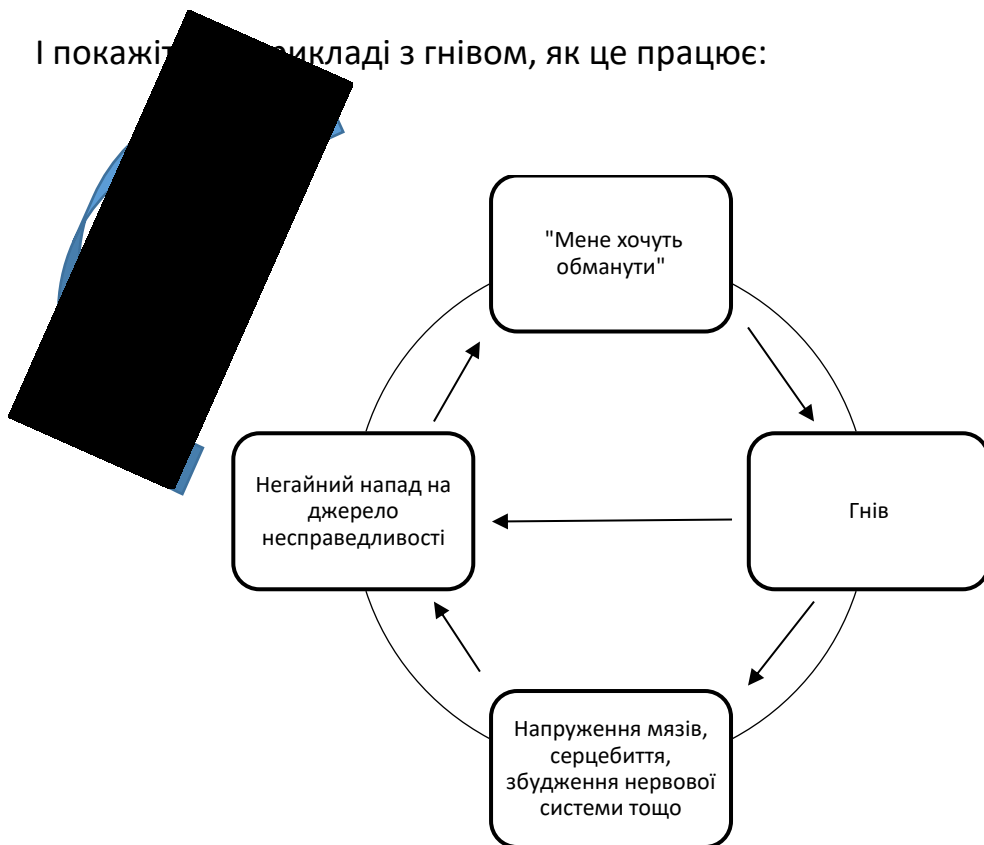
Скажіть учасникам, що важливо тепер тренуватися робити таке зважування – і якщо це робити регулярно, то це стане автоматичним умінням, і емоції перестануть так сильно впливати на прийняття рішення (особливо такі емоції, як гнів, сором, страх, сум тощо).

Далі наведіть приклад приємних думок (про їжу, про спокій, про досягнення), і запитайте – що учасники відчували у тілі, коли думали ці думки та уявляли відповідні образи.

Намалюйте на дошці таке:



І покажіть прикладі з гнівом, як це працює:



Запитайте в учасників, коли це буває корисно, а коли – не спрацьовує? Чи завжди треба реагувати саме так? Часто учасники пропонуватимуть лише позитивні наслідки такої поведінки. Ви не повинні сперечатися, скажіть таке: *«Я не знаю насправді, чи це так. Цілком може бути, що Ви абсолютно праві. Але я хочу запропонувати просто в якості вправи і*

тренування нашого мислення, спробувати пошукати відповідь на таке запитання – & / = A ! : (? * (- , & * (/ & & - # % (1 = 1 / # & & / & & - # ! ~ # A - U # = ! 5 U # A & 9 » Б # @ M

Попросіть навести приклади, коли надміру емоцій та занадто швидке реагування не призвели до бажаних наслідків. Ви також можете робити це не самостійно, а запропонувати як завдання для усієї групи. У цьому вам допоможуть запитання, задані послідовно:

- Що ви подумали в цей час?
- Які емоції з'явилися?
- Які були фізіологічні ознаки?
- І що ви тоді зробили?

Також Ви пам'ятаєте (і у вас є записи) про рішення, які учасники називали на початку. Ви можете використати з дозволу учасника якесь із них, щоб проілюструвати ці наслідки.

Запропонуйте учасникам записати емоції/почуття, які вони знають, які вони колись переживали. Потім попросіть їх назвати по черзі, записуючи в стовпчик на дошці.

При цьому, будьте уважні, та відстежуйте, чи справді учасники називають емоції/почуття, чи думки або інші стани. Наприклад, хтось може сказати: «несправедливість». Тоді відкоригуйте учасника, сказавши, що це радше думка, а емоція – це те, що ми переживаємо, зустрівшись із несправедливістю – це може бути гнів, страх, сором, сум тощо.

Після цього називайте кожну емоцію/почуття, та запитуйте в учасників, що означає його переживати? Які є фізіологічні компоненти? Які думки можуть привести до таких емоцій? Яку поведінку в кого провокує та чи інша емоція?

Запропонуйте учасникам робити записи за вами в «Емоційній таблиці»:

Емоція/почуття	Приклад думки, яка викликає емоцію/почуття	Фізіологічні ознаки емоції	Поведінка, спровокована емоцією/почуттям

Наступний крок – запропонуйте учасникам ідею про те, що знати, які емоцію переживаєш є дуже важливим. Запитайте, як вони гадають, чому? Основна думка – це те, що знаючи, яку переживаєш емоцію, можна передбачити, що ти робитимеш.

Скажіть потім, що однак, цього знання може бути мало, через те, що одна й та ж емоція може мати силу. І чи завжди злість провокує напад? Чи завжди сум провокує сльози та ізоляцію? Чи завжди радість – це те, від чого стрибаєш до стелі?

Запитайте, які вимірювальні прилади вони знають? Якими з них їм буде зручно користуватися для вимірювання? Це може бути термометр, спідометр або тахометр тощо. Головне, щоб у ньому були максимальна і мінімальна позначки.

Оберіть для прикладу один з приладів, та одну із емоцій, яка є у списку. Оберіть якусь яскраву емоцію, зі зручним спектром: злість, страх, радість.

Приміром, це може бути термометр, і емоція страху. І тоді запитайте, що означає «боятися на 0 градусів», що означає «боятися на +100 градусів» (почніть із крайніх показників). Після цього – позначте середину шкали, і запитайте, що означає для них «боятися на + 50 градусів».

Зверніться до особистого досвіду, і запропонуйте поділитися, чи боявся хтось колись на 100, на 50, на 0 градусів (балів)?

Скажіть, що цю ідею можна також перенести на будь яку емоцію, і що більший бал, то сильніша емоція, і тим сильніше вона на нас впливає, і не завжди це є на краще. Запитайте: «Чи були у вас випадки, коли надмірні емоції призвели до не дуже приємних наслідків?» Дозвольте учасникам поділитися досвідом.

Скажіть учасникам: *«Називання та вимірювання емоцій – вже є тим, що працює на їхнє опанування. Зараз ми навчимося кільком дуже простим технікам, які допоможуть у критичний момент справитися із*

надмірними емоціями. І коли ця емоційна хвиля зменшиться, ви вже зможете застосувати роботу з думками, з якою ви вже знайомі».

Техніка «Називання емоції, її сили та наслідків».

Коли емоція називається, в цей момент активізується кора головного мозку, яка і відповідає на прийняття рішень, аналіз та синтез інформації, за вольові зусилля. І називання емоції може стати тим тумблером, який її вмикає знову – тому що часто емоційний блок мозку відмикає наш когнітивний блок.

Запропонуйте учасникам формулу: *«Я почуваю /вказіть силу та емоцію/, і тому...»* і наведіть кілька прикладів: *«Я почуваю легкий страх, і відчуваю тремтіння в ногах», «Я почуваю дуже сильний гнів, і тому прошу зараз зупинити цю розмову і продовжити, коли я заспокоюсь».*

Попрактикуйтеся із учасниками, взявши за основу перелік емоцій, озвучувати собі та іншим різні емоції та їхню силу і наслідки. Поясніть, що наші нейронні мережі тільки тоді активуються і починають працювати повному, коли ми щось реально пробуємо і практикуємо. І тому – ця праця є важливим кроком.

Мотиваційна підготовка

Передусім зверніть увагу на цінності. Для цього застосуйте техніку запитань *«Чому для тебе це важливо?»* («Сходінка до цінностей»)² Попросіть когось із учасників поділитися ініціативою, які він хоче реалізовувати. І запитайте у нього, чому йому це важливо? І далі щодо отриманих відповідей далі ставте це запитання. У результаті Ви отримаєте перелік цінностей.

Запропонуйте учасникам для кожної своєї ініціативи пройтися цими «сходінками» та скласти перелік власних цінностей.

Запитайте, що тепер вони думають про свою активність? Чи зросло їхнє бажання цим займатися, коли вони бачать, заради чого вони це роблять?

² Створено на основі ідеї Д.О. Леонтьєва «Методика граничних смислів» та техніки КПТ «Рух по стрілці вгору»

Запропонуйте учасникам складені списки тримати на видноті, і перечитувати, коли відчують, що бажання займатися обраним напрямком зникає через зневіру, розчарування та інші причини.

Розкажіть далі учасникам про два види мотивації – внутрішню та зовнішню, і про три фактори внутрішньої мотивації – самодетермінацію, компетентність та значущі стосунки (теорія мотивації Е. Дісі та Р. Раяна).

Самодетермінованість. Внутрішня мотивація може з'явитися лиш за умови, що людиною зроблено самостійний вибір. Тільки тоді з'явиться відчуття самодетермінованості – людина буде відчувати себе не “пішаком”, не об'єктом, а суб'єктом життя.

Компетентність. Суб'єктивне переживання успіху і його об'єктивне підтвердження має величезне мотивуюче значення. Інколи достатньо одного, хай і невеликого, успіху – і ставлення до роботи кардинально змінюється. У будь-якому випадку, кожен вдалий крок має супроводжуватися позитивним зворотнім зв'язком, а невдалий – критикою конструктивною, підтримуючою, перспективною.

Значущі міжособистісні стосунки. Для підтримки мотивації важливою є включеність у систему значущих міжособистісних стосунків. І якщо є відчуття втрати мотивації – варто подумати, чи не сталося порушень у стосунках, і здійснити кроки до їхнього відновлення, якщо це є важливо.

Інформаційна підготовка

Роботу над цим блоком краще всього проводити із опорою на власний досвід учасників. Оберіть одне із рішень, яке учаснику ще лише слід прийняти, розкладіть його на такі складові:

- Яку інформацію я маю про проблему та її складові?
- Якої мені не вистачає?
- Які кроки я маю здійснити, щоб її отримати?

Також попросіть учасників за цією ж схемою опрацювати у підгрупах по одній проблемі когось із учасників.

5. ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ТА ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

Техніка вирішення проблем і прийняття рішень³

Крок 1: ВИЗНАЧТЕ ПРОБЛЕМУ

Важливо, чітко *визначити* проблему з якою ви хочете працювати. Якщо проблема здається дуже великою та складною, то варто розбити її на частинки.

Крок 2: ВИЗНАЧТЕ ЦІЛЬ ЩОДО ЇЇ РІШЕННЯ

Дуже часто крок 1 визначення проблеми не викликає труднощів. Проте, у формуванні цілі, визначені, що б мало змінитися чи відбутися, є складність. Можна запропонувати починати формулювання цілі із слів: «я хочу...», «мені потрібно».

Крок 3: «МОЗКОВИЙ ШТУРМ»

Які є можливі варіанти рішення даної проблеми?

Подумайте, застосувавши “мозковий штурм” і запишіть їх (записувати усе, що спадає на думку як можливе вирішення проблеми)

Коли і вас буде не менше 10 ідей, переходьте до кроку 4

Крок 4: МОЖЛИВІ НАСЛІДКИ

Які наслідки кожного варіанту рішень? – коротко- і довготермінові.

Крок 5: РЕЙТИНГ РІШЕНЬ

Зваживши усі «за і проти» кожного варіанту, зробіть рейтинг найкращих рішень.

Крок 6: ЗАПЛАНУВАТИ КРОКИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ

Виберіть найкращий варіант – розробіть план і реалізуйте рішення.

Методи залучення спільноти та пошуку однодумців

Зазначте, що для реалізації рішень, особливо комплексних і складних, важливо мати команду однодумців та водночас – підтримку з боку усіх можливих зацікавлених сторін.

Грунтовно про цей аспект буде йтися на наступному занятті.

Само-мотивація у процесі реалізації рішень та вирішення проблем

³ Використано матеріали Галини Нетлюх

Зауважте, що коли йдеться про тривалі проекти, то мотивація часто спадає через те, що не видно кінцевого результату.

З цією метою важливо є регулярно робити підсумки, робити огляд зробленого, оцінити вже досягнуті цілі, навіть дрібні.

Після обговорення цього аспекту, перейдіть до наступного пункту роботи.

6. ОЦІНКА РОБОТИ ТА ПОДАЛЬШЕ ПЛАНУВАННЯ ДІЙ

Оцінювання результатів прийнятих рішень є складовою вирішення проблем, оскільки лише в такий спосіб ми дізнаємося про досягнення результату. Ми часто робимо це інтуїтивно і спонтанно, але в той же час – це може бути цілісний структурований процес.

Нам важливо мати об'єктивні результати реалізації рішень, щоб на основі зібраних доказів удосконалювати рішення, міняти шляхи досягнення цілей, якщо результат негативний.

Оцінка результатів дасть інформацію про успішність своєї роботи, дасть змогу побачити конкретні вимірювані наслідки своєї праці. Це гарно працює для підтримки мотивації, і також додає впевненості у своїх силах. Якщо ж результаті є негативними, це також може стати цінним вказівником щодо подальшої роботи.

Запропонуйте учасникам пошук відповіді на запитання:

Як я дізнаюся про результати свого рішення?

Як я знатиму, що я досяг (-ла) мети?

Якщо не досяг, то що я маю зробити далі?

7. ПІДСУМКИ

Підведіть підсумки, сказавши: *«Ми лише розпочали з вами роботу, і сьогодні ми познайомилися із техніками прийняття рішень, починаючи від підготовки і завершуючи оцінюванням результатів роботи. Наступне заняття буде присвячене застосуванню цього арсеналу для вирішення соціальних проблем, а також інструменти залучення соціальних ресурсів».*

Запитайте в учасників, які вони мають думки та почуття по завершенню заняття?

Заняття 2. Соціальний та фандрейзинговий компонент підтримки ініціатив та перетворень у громаді.

План заняття:

1. Представлення цілей та плану заняття.
2. Фандрейзинг
3. Перемовини: від мети до дій
4. Ресурси та партисипація
5. Підсумки

Мета заняття:

- розширити погляд учасників на ресурсну частину реалізації проектів та ідей; ознайомити учасників із напрямками пошуку ресурсів та дати базові знання про партисипацію.

Хід заняття

1. ПРЕДСТАВЛЕННЯ ЦІЛЕЙ ТА ПЛАНУ ЗАНЯТТЯ

Привітайтеся з учасниками групи, та ознайомте їх із метою заняття: *«Наша мета сьогодні – подивитися на ресурси, які необхідні для здійснення задумів, трішки з іншої точки зору. Зокрема, розширити розуміння ресурсів, адже це не лише фінанси, а й багато іншого, чим ми часто нехтуємо».*

Покажіть учасникам план заняття, і коротко розкажіть про кожен пункт.

Запитайте, чи все зрозуміло, і чи є запитання? Якщо запитання стосуються чогось, про що йтиметься далі – скажіть, що дуже скоро відповідь на це питання з'явиться.

2. ФАНДРЕЙЗИНГ

Цей блок містить дві частини. Перша частина – коротке інформування учасників про потенційні напрямки пошуку фінансування ініціатив. Друга частина – групова практична робота.

Ознайомте учасників із такими напрямками пошуку фінансування (якщо ж можливість запросити експерта із фандрейзингу, щоб від поділився власним досвідом - це буде лише плюс)

» * , А % (Державне фінансування.

Слід розглянути таку можливість з точки зору кількох варіантів. Один варіант – це просування ініціативи на рівні ОТГ, міської чи обласної рад, з тим, щоб сприяти виділенню на неї бюджетних коштів. Інший варіант – відстежувати повідомлення на сайтах відповідних рад, періодично з'являються оголошення щодо конкурсів, грантів, бюджетів участі, які через низьку активність заявників лишаються нерозподілені. Звісно, у цьому випадку, слід створити громадську організацію, яка буде отримувачем коштів, або здійснити низку інших дій, які вимагаються для отримання коштів із бюджету.

» * , А % (Кошти благодійників.

Ми недооцінюємо цей ресурс, а даремно. Ви можете розглянути ідею скласти листа із проханням про фінансову підтримку ініціативи, та розіслати його до потенційних благодійників, жертводавців. Ними можуть бути люди які вже займалися благодійністю, а можуть – і ті, які ще цього раніше не робили. Проаналізуйте наявність у вашому районі великих підприємств, установ, організацій, і запропонуйте їм підтримати ваші ідеї.

Звісно, також можна шукати шляхи доступу до зарубіжних жертводавців. Ними як правило, стають українці з діаспори. Наразі велика кількість організації мають свої веб-сторінки та електронні адреси, і через них можна спробувати до них звернутися за підтримкою.

» * , А % (Гражд.

Йдеться про пошук грантової підтримки через українські та міжнародні організації. Періодично оголошення про різного типу гранти друкуються на низці ресурсів, зокрема на <http://gurt.org.ua/>. Особливість такого способу пошуку фінансування – це те, що тема гранту заздалегідь оголошується, і відтак можливо, що Вашу ініціативу доведеться адаптовувати під тематику гранту. Інше – те, що часто для отримання гранту подаються багато організацій, і грантодавці обирають, враховуючи і якість заявки, і логічність проекту, і реалістичність бюджету, а ще – попередню грантову історію організації.

Також часто аплікацію слід подавати англійською мовою, що може спричинити певні складнощі, які однак можна вирішити, згадавши про наявний у вас соціальний ресурс (це можуть бути вчителі англійської мови у школі, ваші діти чи родичі, знайомі знайомих знайомих тощо).

» * , А % (Спільнокошт.

Найбільша платформа в Україні – це <https://biggggidea.com/>. Ідея спільнокошту полягає у тому, що Ви збираєте кошти на свою ініціативу по всій Україні невеликими сумами. Спільнокошт має свої правила, алгоритм подачі проекту, тощо – все це є на сайті, і потребує ретельного вивчення.

Вправа для учасників:

Попросіть учасників розподілитися на кілька підгруп, та скласти план залучення коштів, із врахуванням можливих джерел фінансування та розподілом роботи серед членів команди. Учасники можуть працювати над своїми власними ідеями, або створити цілком нову на тренінгу.

3. ПЕРЕМОВИНИ: ВІД МЕТИ ДО ДІЙ

Ця частина роботи буде містити короткий інформаційний фрагмент, та переважно фокусуватиметься на практичній вправі – рольовій грі «Перемовини».

Інформаційний фрагмент:

Перемовини – один із способів досягнення мети. І при цьому слід пам'ятати кілька речей.

Перше – тримайте в голові мету під час перемовин. Часто вони заходять у глухий кут, або набувають надмірної емоційності, коли ми втрачаємо мету, і «пливемо» в темі перемовин, і на перший план може тоді виходити бажання «перемогти» опонента, принизити його або довести хибність його думки. Але тримайте в голові мету!

Друге – хід перемовин можна коригувати. Якщо ви розумієте, що зайшли на манівці, або вас хочуть збити зі шляху, варто спокійно повернутися до теми.

Третє – перемовини не є разовою дією, це процес, який може потребувати кількох (а може й багатьох) зустрічей у різному форматі, від сам на сам, до групових зустрічей.

Четверте – Вам може не подобатися ваш опонент, але і Ви так само можете не подобатися йому. Пам'ятайте про це.

П'яте – фіксуйте результати домовленостей. Досить часто сторони після важких і довгих перемовин втрачають/забувають про деталі. По завершенні перемовин коротко підсумуйте основні пункти, за якими

досягнуто домовленості, та деталі, і найкраще – це підписати їх з обох боків.

Практична вправа: рольова гра «Перемовини».

Запропонуйте комусь із учасників описати ситуацію вдалих і невдалих перемовин, описати учасників перемовин. Попросіть одного учасника, який описував ситуацію, зіграти роль однієї сторони, а когось із інших учасників тренінгу – роль іншої сторони.

Попросіть їх відтворити перемовини. Не слід це робити дуже деталізовано, нехай відтворюють основні моменти і ключові поведінки учасників.

Після цього залучіть ресурси усієї групи і попросіть подумати і обговорити:

- *В який момент перемовини зайшли в глухий кут?*
- *Що для цього зробила кожна зі сторін?*
- *В який момент і якими словами, вчинками можна було б виправити ситуації або хоча поставити її «на паузу»?*

Ви можете повторити цю вправу із ще кількома учасниками, серед яких бажано щоб був варіант вдалих перемовин.

Також Ви можете пропонувати різним учасникам займати стільці «перемовників» і пробувати себе в тій чи іншій ролі.

4. РЕСУРСИ ТА ПАРТИСИПАЦІЯ

Інформаційний блок. Партисипація.

Партисипація – участь. При використанні партисипації ми залучаємо членів громади до спів-авторства проекту і до його спів-виконання. І тому зрозуміло, чому ця частина тренінгу об'єднана із ресурсами. Адже члени громади – і є тим соціальним ресурсом, який можна і слід залучати! Інакше – громада стане споживачем, а не творцем. А відсутність відповідальності за процес і результат призведе до його знецінення та перекладання відповідальності на вас за все, і за успіхи, і за невдачі. Звідси – два кроки до вашої демотивації та емоційного вигорання.

Завдяки партисипації люди починають відчувати свою причетність, а відтак – відповідальність. І тоді ви отримуєте підтримку з боку громади, але не декларативну «Так, молодець, працюй далі!», а реалістичну «Чим я можу допомогти тобі? Що зробити?».

Звісно, є складність – часто думається, що простіше зробити самому, ніж когось просити. Крім того, для залучення треба час. Але це є ілюзія, бо коли доведеться робити самому ВСЕ, то рано чи пізно буде перевтома, і проект «провалиться».

Як зазначають автори «Методології залучення громади до просторового розвитку міст «Лабораторія Міського Простору» 2013-2016 рр.»: *«Хороша новина у тому, що залучення громади - не є чимось, що можна або програти, або виграти. Часто участь окремих мешканців/-ок у проекті є процесом формування громади, якої може і не існувати до того, як усвідомленої групи людей, що мають щось спільне. Формування спільних інтересів і цілей є довготривалим процесом і те, що спершу нагадує невдачу, може з часом обернутися на раптовий крок вперед».*

Інформаційний блок. Ресурси.

- фінансові: готівка, гроші на рахунках, цінні папери;
- матеріально-технічні: обладнання, засоби виробництва, меблі, предмети побуту, транспортні засоби, приміщення, інформаційні носії;
- людські: робочі руки співробітників і добровольців, підтримка односторонців, креативність та ККД всіх учасників діяльності;
- інтелектуальні: рівень професійних компетенцій співробітників і добровольців, методичні розробки, авторські методики, проектні ідеї;
- комунікаційні: партнерські проекти, робочі контакти, особисті зв'язки;
- інформаційні: бази даних, джерела інформації; символічні: моральна підтримка від впливових людей та організацій тощо.

Практична вправа: «План залучення громади».

Попросіть учасників взяти попередні проекти/ідеї, та у підгрупах скласти послідовний план залучення громади (план партисипації) із виділенням ресурсів, які необхідні для реалізації проекту/ідеї.

Обговоріть із учасниками їхні плани. Попросіть решту учасників дати зворотній зв'язок та додаткові ідеї.

5. ПІДСУМКИ

Підведіть підсумки, сказавши таке: *«На цьому занятті ми з Вами опрацювали теми ресурсів – від фінансових до соціальних. Розглянули, що ще може бути нашим ресурсом крім коштів. Попрактикувалися у перемовинах та у залученні ресурсів».* Запитайте в учасників про їхні враження, думки, а також плани щодо втілення здобутих на занятті знань.

Заняття 3. Юридична підтримка реалізації ініціатив.

План заняття:

1. Представлення цілей та плану заняття.
2. Огляд запитів учасників.
3. Фахова консультація юриста.
4. Огляд ресурсів для пошуку допомоги.
5. Підсумки.

Мета заняття: допомогти учасникам знайти відповіді на юридичні та правові питання, а також – навчити самостійно користуватися мережею юридичної підтримки.

Хід заняття

1. ПРЕДСТАВЛЕННЯ ЦІЛЕЙ ТА ПЛАНУ ЗАНЯТТЯ

Привітайтеся з учасниками групи, та познайомте їх із метою заняття: *«Наша мета сьогодні – опрацювати юридичні моменти, складнощі та проблеми, з якими Ви стикаєтеся при реалізації своїх ініціатив. Відтак, ведучим сьогоднішнього заняття буде запрошений юрист, фахівець із...»*

При виборі фахівця, який проводитиме цю частину заняття, слід ретельно вивчити його досвід роботи з ветеранами та спектр проблем, в яких фахівець спеціалізується. Бажано, щоб це був юрист із досвідом волонтерської роботи у громадських організаціях, спеціалізованих на супроводі ветеранів АТО. Юристам, не дотичним до цієї сфери, буде важко знайти спільну мову з ветеранами, незважаючи на ймовірний фаховий рівень.

Також важливо, щоб юрист дотримувався формату «Щоб вирішити це, треба зробити такі кроки...», а не формату «Це не можна вирішити, тому що...».

Гарним способом з'ясувати стиль роботи є показати сформульовані заздалегідь запитання від учасників, так попросити його дати відповідь спершу Вам. Тоді Ви одразу зорієнтуєтеся, і зможете прийняти зважене рішення щодо запрошення його до участі у програмі.

2. ОГЛЯД ЗАПИТІВ УЧАСНИКІВ

Зробіть узагальнений огляд запитів учасників до юриста (перед цим запитавши у учасників, чи дають вони вам дозвіл на розголошення запиту).

Такий огляд допоможе учасникам знайти тих, хто можливо вже стикався із певним типом проблем, а також уде змога об'єднати окремі запити у певні групи (якщо будуть схожі теми).

3. ФАХОВА КОНСУЛЬТАЦІЯ ЮРИСТА.

Після цього юрист дає фахові консультації щодо запитів. Якщо має змогу – забезпечує юридичною літературою, актуальною на момент проведення тренінгу (у вигляді Пам'яток учасника АТО, тощо).

4. ОГЛЯД РЕСУРСІВ ДЛЯ ПОШУКУ ДОПОМОГИ.

Також юрист дає перелік ресурсів (адрес, телефонв, сайтів) правових та юридичних організацій, які надають супровід учасникам АТО. Важливо, щоб він сам мав досвід роботи із ними, та мав інформацію про ступінь активності цих організацій (часто організацію припиняють роботу, а інформацію про це не афішують), а також про якість послуг, які вони надають.

5. ПІДСУМКИ

Підведіть підсумки заняття, подякуйте учасникам, обговоріть план консультацій та потенційні плани реалізації їхніх ініціатив.

Запитайте в учасників, які вони мають досягнення на теперішній момент, та які є думки та почуття по завершенню заняття?

ПІСЛЯМОВА

Програма психосоціальної підтримки громадської активності ветеранів АТО «Громада – це Я» розроблена нами, щоб активізувати мережу, яка буде працювати за принципами самозарадності та позитивного зворотного зв'язку. Ми маємо сподівання, що формування команди тренерів програми дозволить зробити масовий старт, і віримо, що надалі мережа почне розвиватися і рости за своїми внутрішніми законами.

Звісно, це є не простий процес, і звісно, його треба підтримувати доти, доки не з'явиться «критична маса» учасників, і не почнеться «ланцюгова реакція». Та для цього і є наші тренери, є автори Програми, які відкриті до взаємодії, готові проводити навчання програмі і поширювати її по всій Україні.

Попереду у нас багато роботи – тож давайте її робити!