

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>7</b>
<b>Раздел 1. Методология самопомощи.....</b>	<b>11</b>
1.1. Самопомощь и ее основы .....	13
1.2. История возникновения самопомощи.....	20
1.3. Парадигма и принципы организации групп самопомощи .....	26
<b>Раздел 2. Организация ветеранских групп самопомощи .....</b>	<b>35</b>
2.1. Почему группы самопомощи для ветеранов «равный — равному» важны? Особенности ветеранского опыта .....	37
2.2. Рекомендации по организации ветеранских групп самопомощи на местном уровне.....	47
<b>Раздел 3. Основы групповой работы ветеранских групп самопомощи (ВГС) .....</b>	<b>81</b>
3.1. Этапы и содержание работы ветеранских групп самопомощи (ВГС) .....	83
3.2. Навыки и качества, полезные для работы ветеранской группы самопомощи.....	98

## СОДЕРЖАНИЕ

3.3. Создание атмосферы для успешной работы ветеранской группы самопомощи.....	107
3.4. Роли в ветеранской группе самопомощи.....	112

### **Раздел 4. Структура и содержание встреч ветеранских групп самопомощи (ВГС) ..... 121**

4.1. Структура и содержание первой групповой встречи.....	123
4.2. Структура и содержание групповых встреч 2–11.....	133
4.3. Структура и содержание последней встречи .....	181
4.4. Оценка прогресса групповой работы.....	189

### **Раздел 5. Обратная связь и разрешение конфликтов ..... 197**

5.1. «Я»-сообщения .....	200
5.2. «Бутерброд» обратной связи.....	205
5.3. Рекомендации по обеспечению конструктивной обратной связи .....	209
5.4. Пять шагов к разрешению конфликтов.....	213
5.5. Решение проблем .....	219

### **Раздел 6. Эффективные упражнения для улучшения взаимодействия в ВГС ..... 231**

6.1. «Ледоколы» .....	233
-----------------------	-----

6.2. Разминки .....	237
6.3. Командообразование .....	241
6.4. Подведение итогов и рефлексия .....	245
<b>Раздел 7. Взаимодействие с внешними ресурсами .....</b>	<b>251</b>
7.1. Почему это важно? .....	254
7.2. Формы сотрудничества .....	256
7.3. Практические советы .....	258
<b>Раздел 8. Работа в кризисных ситуациях .....</b>	<b>263</b>
8.1. Возможные кризисы в ВГС .....	266
8.2. Действия фасилитатора .....	268
8.3. Профилактика кризисов .....	271
<b>Заключение .....</b>	<b>275</b>
<b>Литература .....</b>	<b>277</b>
<b>Приложение 1. Инструменты для организации ветеранской группы самопомощи .....</b>	<b>281</b>
Инструменты для организации ветеранской группы .....	284
<b>Приложение 2. План ветеранской группы самопомощи .....</b>	<b>285</b>
<b>Приложение 3. Материалы для работы в ветеранской группе самопомощи .....</b>	<b>287</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Приложение 4. Памятка фасилитатора* ВГС.....</b>	<b>382</b>
<b>Приложение 5. Активное слушание: слушай так, чтобы было понятно — ты хочешь быть услышанным!.....</b>	<b>387</b>
<b>Приложение 6. Открытые вопросы .....</b>	<b>390</b>
<b>Приложение 7. Оценка прогресса в группе.....</b>	<b>392</b>

---

\* Фасилитатор (от англ. to facilitate — «содействовать, способствовать, облегчать и упрощать что-либо») — ведущий, который помогает группе наладить общение и прийти к совместному решению. Он координирует беседу, помогает участникам группы взаимодействовать экологично и продуктивно, приходит к согласию и решать поставленные задачи. — *Прим. ред.*

# ВВЕДЕНИЕ

Ветераны боевых действий — особая категория людей, чьи жизненные истории навсегда связаны с опытом экстремального стресса, утраты и угрозы жизни. Возвращение к мирной жизни для них часто сопровождается не только физическими трудностями, но и целым комплексом психологических и социальных проблем: посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР), нарушениями сна, чувством отчужденности, потерей жизненных ориентиров, трудностями в общении с близкими.

Традиционные формы психологической помощи, такие как индивидуальная терапия, не всегда оказываются достаточными. Во-первых, не все ветераны готовы сразу обратиться к специалисту: мешает недоверие, страх стигматизации, а иногда — ощущение, что «никто не поймет, кроме таких же, как я». Во-вторых, государственные программы поддержки нередко ограничены по времени и ресурсам. Именно здесь особое значение приобретают **группы самопомощи** — форма работы, в которой сами участники становятся активными агентами своей реабилитации.

**Группа самопомощи** — это неформальное объединение людей, имеющих общий опыт и цель, которые встречаются для взаимной поддержки, обмена опытом и восстановления социальных связей (Ялом, 2005). Для ветеранов боевых действий участие в таких группах не только снижает уровень психологического напряжения, но и помогает вернуть чувство контроля над своей жизнью, восстановить утраченные навыки коммуникации, заново обрести смысл жизни.

Психологи и социальные работники играют ключевую роль в создании, сопровождении и развитии таких групп. Их задача — не только организовать пространство и условия для встреч, но и обеспечить безопасную атмосферу, где каждый участник сможет свободно выражать эмоции, делиться воспоминаниями и получать отклик без осуждения.

**Цель данного методического пособия** — дать специалистам теоретическую основу и практические инструменты для организации и ведения групп самопомощи для ветеранов. В нем мы рассмотрим:

- психологические особенности ветеранов и специфику посттравматического опыта;
- этапы формирования и развития группы;
- техники и упражнения, эффективные в работе с данной аудиторией;
- рекомендации по предотвращению и преодолению кризисов внутри группы;
- опыт применения метода в России и за рубежом.

Как писал В. Франкл: *«Тот, кто знает, ради чего жить, сможет вынести почти любое как»* (Франкл, 1990, С. 112). В случае с ветеранами группы самопомощи становятся местом, где это «ради чего» обретает живое наполнение.

Это пособие призвано помочь специалистам сделать шаг навстречу тем, кто прошел войну, и создать условия, при которых прошлое перестанет быть источником разрушения, а станет основой для новой, исполненной смысла жизни.



РАЗДЕЛ 1

МЕТОДОЛОГИЯ  
**САМОПОМОЩИ**

---



# 1.1. САМОПОМОЩЬ И ЕЕ ОСНОВЫ

Самопомощь в современном психологическом и социальном контексте — это система действий, предпринимаемых индивидом или группой для улучшения качества жизни, восстановления психологического равновесия и решения личных или коллективных проблем без постоянного вмешательства профессионала (Norcross & Vangarelli, 1989). В отличие от стихийной эмоциональной поддержки, самопомощь имеет четко определенные цели, правила взаимодействия и структуру встреч.

В основе самопомощи лежит идея, что люди, имеющие схожий жизненный опыт, могут оказывать друг другу значимую и уникальную поддержку, основанную на взаимопонимании и эмпатии. При этом участники группы самопомощи становятся не пассивными получателями помощи, а активными субъектами процесса восстановления.

Основная задача группы самопомощи — научиться моделировать свою жизнь для комфортного существования как своего, так и окружения.

**Самопомощь как метод можно рассматривать в двух аспектах:**

- помощь, которую самостоятельно, без участия профессионалов, оказывают самим себе или другим людям с такими же проблемами;
- деятельность, которая заменяет или дополняет работу органов власти и созданных властью институтов, удовлетворяющих общественные потребности; такая самопомощь направлена на общее благо.

Первое из этих значений употребляется в области социальной работы, психологического сопровождения и касается преимущественно человеческого поведения, предусматривающего:

- обмен информацией о том, как можно справляться с определенными неурядицами;
- создание у участников группы самопомощи ощущения, что они не одиноки со своими проблемами и могут рассчитывать на поддержку;
- взаимную финансовую поддержку, если существует такая необходимость (такое возможно в исключительных случаях).

Самопомощь в этом смысле отличается от других форм помощи опытом сопереживания проблем всеми участниками процесса. Основную роль здесь играют

люди, которые лучше справляются с трудностями, благодаря чему могут помочь другим своим примером и опытом.

Социальные работники, психологи и психотерапевты пытаются активизировать процесс самопомощи среди людей, которым помогают.

Второе определение самопомощи касается любой деятельности людей, что заменяет или дополняет деятельность органов власти и созданных властью институтов, которые должны удовлетворять общественные нужды. То есть субъектом самопомощи может быть не только отдельный индивид, но и группа или общность людей, в нашем случае — общественная организация или некоммерческая организация (НКО). Такой субъект использует свои средства и ресурсы для организации самопомощи.

Потенциал самопомощи заключается в попытке отдельного индивида или группы влиять на свою судьбу, являющейся так называемым действием снизу вверх:

- помогая себе, люди «обуздывают» чувство беспомощности перед проблемами: речь идет о преодолении болезней, психических или социальных проблем;
- самопомощь учит воспринимать самого себя как самодостаточного человека и воздействовать на окружающую среду, изменяя ее;
- философия самопомощи выводит значение роли личности за пределы только принятия решений.

**Самопомощь выполняет сразу несколько функций.**

- **Психологическая функция** — снижение эмоционального напряжения, переработка конфликтов, кризисов или травматического опыта через безопасное проговаривание.
- **Социальная функция** — восстановление утраченных контактов, формирование новых связей и осознание принадлежности к определенному сообществу.
- **Образовательная функция** — обмен информацией о способах саморегуляции, социальных и медицинских ресурсах.
- **Мотивационная функция** — формирование внутренней установки на восстановление и личностный рост.

**Выделяют несколько принципов самопомощи, способствующих ее целесообразному внедрению в общество (Ялому 2005, Corey & Corey, 2017 и др.).**

1. **Социальная однородность.** Участники группы самопомощи понимают друг друга благодаря тому, что находятся в подобных социальных обстоятельствах и сталкиваются с подобными проблемами. Этот принцип самопомощи лучше всего иллюстрирует подход «равный — равному», позволяющий участникам групп самопомощи развивать атмосферу доверия и взаимопонимания. Также социальную однородность подчеркивает правило, согласно котором

участники группы самопомощи (ГСП) обращаются друг к другу на «ты», несмотря на возраст, должности или регалии за пределами группы.

2. *Добровольность*. Участие в группе самопомощи без принуждения, что обеспечивает высокую личную мотивацию. Участников ГСП объединяют желание взаимно оказывать и получать поддержку, чтобы преодолеть собственные проблемы.
3. *Равенство*. Отсутствие иерархии и формального лидерства, за исключением ведущего (фасилитатора), выполняющего организационную роль.
4. *Взаимная поддержка*. Каждый участник группы самопомощи является одновременно источником и получателем помощи. Подход к самопомощи строится на внутренних ресурсах личности или группы, которые могут использоваться для решения персональных и даже общенациональных проблем. Участие в ГСП дает возможность избавиться от проблем и изменить жизнь к лучшему путем постановки проблем и позитивного изменения мнений и убеждений; помочь себе, находясь среди людей, имеющих аналогичные проблемы, и, наконец, достичь устойчивого развития. Благодаря этому участники групп самопомощи начинают не только управлять собственной жизнью, но и способствовать изменениям в обществе.
5. *Конфиденциальность*. Гарантия неприкосновенности личной информации.
6. *Активная позиция*. Готовность к изменениям и личная ответственность за результат. При этом каждый