

ПРОВЕДЕНИЕ ГРУПП ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ, ЗАТРОНУТЫХ ЭПИДЕМИЕЙ ВИЧ/СПИД

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Методические рекомендации разработаны:

Ольга Панфилова,
психолог, 10 лет работы в сфере ВИЧ/СПИД

Наталия Леончук,
психолог, 10 лет работы в сфере ВИЧ/СПИД

Алена Елизарова,
социальный работник

Наталья Юрченко,
педагог

Виктория Мочалова,
психолог

Методическое пособие
разработано при финансовой поддержке
Канадского агентства международного развития (CIDA)
и под руководством Канадского общества международного здравоохранения (CSIH),
в рамках проекта "Позитивные дети"

СОДЕРЖАНИЕ:

Вступление	2
1. Что нужно знать, понимать и учитывать при организации и проведении групп поддержки для детей с ВИЧ	3
2. Цели и задачи групп поддержки	4
3. Работа с родителями	5
4. Организационные вопросы по созданию групп поддержки	7
5. Знания и навыки, необходимые фасилитатору группы	9
6. Стадии развития группы	10
7. Регламент проведения группы	11
8. Правила группы	13
9. Возможные сложности при проведении группы и пути их преодоления	14
10. Упражнения и игры	15
Список использованной литературы	24

Методическое пособие предназначено для психологов, социальных работников и педагогов, которые прошли курс "Основы психологии" и работают с ВИЧ - позитивными детьми и разработано в рамках проекта "Позитивные дети", основываясь на опыте и знаниях канадских специалистов.

ВСТУПЛЕНИЕ.

Все больше детей, живущих с ВИЧ в Украине, достигают 10 летнего возраста и подходят к моменту узнавания своего ВИЧ — позитивного статуса. Так же, как и для взрослого, информация о диагнозе ВИЧ может сопровождаться разными, но очень сильными по интенсивности, чувствами/эмоциями и переживаниями, которые сложно прожить самостоятельно. В этом руководстве предоставлена информация об одном из способов оказания помощи детям, которые затронуты эпидемией ВИЧ/СПИД — группе поддержки для детей.

1. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ПОНИМАТЬ И УЧИТЫВАТЬ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ ГРУПП ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ВИЧ.

ВИЧ - позитивные дети, в первую очередь, просто дети, которым жизненно необходимо для нормального и полноценного развития любовь, внимание, общение, забота и поддержка близких людей. Большую роль в том, как будет себя чувствовать ребенок, узнавший о своем ВИЧ статусе, играет отношения близких людей к ребенку и, что особенно важно, к его заболеванию. Взрослые часто проецируют на ребенка свой опыт "встречи" с ВИЧ инфекцией или с информацией о неизлечимом заболевании. Как правило, в этом опыте есть много разных страхов, чувство вины, и соответственно, злости. Важно понимать, что у ребенка другое восприятие: и то, что кажется взрослому страшным и ужасным, ребенок видит по-другому.



Но, несмотря на различия в восприятии взрослых и детей, в том числе и к диагнозу ВИЧ, при организации группы поддержки для детей с ВИЧ важно учитывать чувства и переживания, с которыми сталкивается человек, когда узнает о своем диагнозе.



Ребенок, узнавший о том, что у него ВИЧ инфекция, может чувствовать:

- *безразличие, апатию, отсутствие чувств, страх, ощущение потери контроля над своей жизнью, страх перед будущим и неизвестным, представление будущего в мрачных тонах;*
- *обиду (на себя, мир, Бога, близких людей, врачей и друзей);*
- *злость (на себя, мир, Бога, близких людей, врачей и друзей);*
- *чувство вины за то, что он не такой, как все, или, что он виноват в случившемся;*
- *безнадежность, отчаяние, скуку, потерю интересов к тому, что всегда любил.*

Амплитуда чувств может быть настолько амбивалентная, интенсивная и непереносимая, что в некоторых случаях начинают срабатывать защитные механизмы, и разум может впасть в "отрицание".

Иногда может показаться, что ребенок вообще никак не реагирует на сказанное, он может быть настолько сильно шокирован, что не проявит никаких внешних эмоций. Ему может потребоваться время, чтобы подумать обо всем наедине, он может переживать и бояться реакции родителей на свои чувства. Иногда дети и подростки никак не проявляют своих чувств перед родителями, потому что в семье просто не принято проявлять эмоции.

Реакция детей, также как, и взрослых может проявиться через некоторое время. Ребенок может чувствовать, что его нормальная жизнь прекращается или может утратить чувство стабильности и безопасности жизни.

Для некоторых детей, сообщение о том, что у него есть ВИЧ, может вызвать облегчение, потому что их догадки подтвердились и больше не нужно притворяться, что они ничего не знают.

Прожить чувства страха, отчаяния, безнадежности, научиться чувствовать себя уверенным, узнать, что есть другие дети с такой же проблемой, и жить с ВИЧ может помочь специально организованная группа поддержки для детей с такой проблемой.



2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ГРУПП ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ВИЧ.

Цель группы: предоставить детям, затронутым эпидемией ВИЧ/СПИД, возможность поделиться и проанализировать свои чувства, отношение к ВИЧ инфекции и взаимоотношениям в семье.



Задачи группы:

- *Предоставить поддержку в принятии своего ВИЧ статуса, в том числе и от "равного" себе;*
- *Обучить социальным и коммуникативным навыкам взаимодействия с окружающими людьми;*
- *Создать оптимальные условия в группе для свободного проявления и адекватного выражения чувств и переживаний детей;*
- *Повысить знания об опыте/ситуации/проблеме и альтернативных путях решения сложностей;*
- *Информировать участников группы об аспектах, связанных с жизнью с ВИЧ: пути передачи инфекции, протекание заболевания, АРВ лечение, питание, уход и т.д.;*
- *Формировать полезные навыки и уверенность в себе.*

Группа поддержки для детей с ВИЧ может помочь ребенку изменить отношение к своему заболеванию, самому себе и окружающему миру. В группе поддержки ребенок учится принимать и проживать как позитивные, так и негативные эмоции, такие как любовь, гнев, страх, обида, чувство вины, радости и благодарности; выстраивать свои личностные границы и уважать чужие; осознавать собственную ценность и ценности окружающего мира. Возможность открыто говорить о своих проблемах в группе значительно сказывается на улучшении не только психологического, но и соматического здоровья детей.

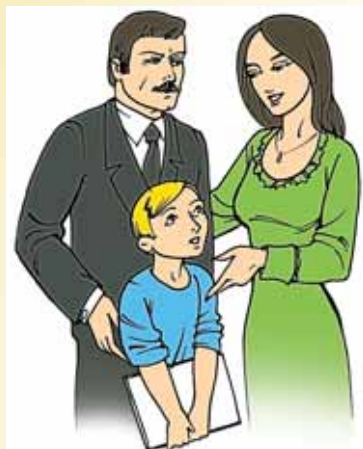


Оценить качество и эффективность группы поддержки для участников можно по следующим критериям:

- *Дети умеют определять свои чувства и адекватно проявлять их;*
- *Дети открыто обсуждают свои чувства и отношение к ВИЧ;*
- *Дети оказывают поддержку друг другу;*
- *Дети способны находить пути решения своих проблем;*
- *Дети способны определять свои потребности и прямо о них заявлять;*
- *Участники принимают свой ВИЧ+ статус (свидетельство тому – интерес детей к методам поддержки своего здоровья в контексте ВИЧ инфекции);*

Даже если только один из вышеописанных критериев будет достигнут, это значит, что группа эффективна!

3. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.



Для более эффективной работы с детьми важно параллельно проводить группы для родителей или ближайшего окружения детей. Важно, чтобы родители понимали о процессах, которые будут происходить в детской группе и то, каким образом они могут оказать поддержку своим детям. Потому что именно в семье формируются основные стереотипы поведения, отношение к заболеванию и возможность проявлять свои чувства. Именно от того, как родители принимают свой или ребенка ВИЧ статус, зависит отношение ребенка к заболеванию. Если в программе не предусмотрены параллельные группы для родителей, то в этом случае можно провести несколько отдельных встреч. Во-первых, родителей нужно "успокоить" и рассказать им о том, что такое группа поддержки для детей, чем в ней занимаются, что нового узнают и чему учатся их дети, и о том, как именно они, родители, могут поддержать своих детей в этот период их жизни. Во-вторых, можно будет поинтересоваться у родителей, есть ли какие-то изменения в поведении их ребенка, после того, как он начал посещать группу. Еще одной важной целью такой встречи будет возможность узнать у родителей, как они относятся к своему ВИЧ позитивному статусу.

Первая помощь от родителей своим детям состоит в том, чтобы принять тот факт, что ребенок живет с ВИЧ. Да, это случилось. К сожалению, изменить уже ничего нельзя. ВИЧ положительный диагноз не исчезнет, придется с этим смириться. Теперь есть два пути:

1. жить в постоянном страхе за здоровье и жизнь своего ребенка, винить и жалеть себя;
2. или жить как можно полноценнее, радоваться каждой проведенной минуте вместе с ребенком, его улыбкам, успехам, просто быть рядом, дарить любовь, заботу, внимание и сделать своего ребенка счастливым. Пусть он проживет их счастливо и полноценно, в семье, где все улыбаются, где его любят, ценят и принимают таким, какой он есть!

Как ни кощунственно могут прозвучать следующие слова, они стоят того, чтобы их проговорить: "Осознание того, что смерть находится близко, может помочь жить сегодняшним днем, ценить настоящее, замечать и радоваться таким вещам, как солнечный лучик, радостный, как улыбка ребенка, теплый ветерок, дождик и снег. Многие люди просто не видят радость и ценность сегодняшнего дня из-за будних трудностей или переживаний о будущем".

Вопрос принятия ВИЧ статуса настолько сложный, насколько и простой. Для полноценной жизни его необходимо решить и сделать выбор: какую именно жизнь Вы выбираете.

Например:

В случае с ВИЧ-позитивным ребенком есть объективная реальность, с которой маме бессмысленно бороться – наличие ВИЧ. Это как раз та часть проблемы, которую следует принять, это как раз та часть проблемы, перед которой родители бессильны. А вот вторая часть проблемы, требующая от близких людей действий, усилий, терпения и душевных сил – это длительность и качество жизни их ребенка. Не правда ли, стоит бороться и действовать ради каждого прожитого дня. Чтобы каждый прожитый день был счастливым и для родителей, и для ребенка. Дополнительная сложность жизни с ВИЧ-позитивным ребенком состоит в постоянном анализе: "Это мы реально можем!", или "Мы перед этим бессильны", чтобы свои усилия направлять туда, где они могут принести результат.

Возможно, молитва о душевном покое станет поддерживающим напоминанием:

*Боже, дай мне разум и душевный покой
Принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что могу
И мудрость отличить одно от другого.*

4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОЗДАНИЮ ГРУПП ПОДДЕРЖКИ.

График проведения группы.

Перед тем, как приглашать детей на группу поддержки, необходимо определить дни и время проведения группы, которые не желательно менять до тех пор, пока не будет сформировано чувство безопасности и доверия у участников группы. При определении времени и дня недели проведения группы, необходимо учитывать возможности родителей. Как правило, взрослые члены семьи, будут привозить ребенка на группу, поэтому график должен быть удобным для них.



Было бы неплохо провести небольшой опрос среди родителей, у кого есть ВИЧ+ дети и предложить им на выбор несколько вариантов графика работы группы для выбора наиболее оптимального варианта, при этом понимая, что навряд ли удастся выбрать вариант, который подходил бы всем, без исключения.

Стабильность проведения группы в фиксированное время в определенный день будет способствовать формированию чувства безопасности среди участников в группе и появлению опор в новой для него, жизни с ВИЧ. Т.е. ребенок будет знать, что, например, в каждую субботу, с 11.00 до 13.00 "его" время и пространство, где можно открыто говорить о своих чувствах и переживаниях. Стабильное время проведения группы поможет ему почувствовать свою уникальность и ценность и укрепит чувство уверенности в этом мире.

Место проведения группы.

Тот же принцип постоянства желательно использовать и при выборе помещения. Т.е., желательно, что бы группа проходила в одном и том же месте. Важно, чтобы помещение, в котором планируется проведение группы, находилось в центре города, или, как минимум, возле станции метро или в месте, где есть хорошая транспортная развязка. Важно, чтобы помещение было комфортным и уютным, и температура в комнате обязательно соответствовала времени года. Иначе, дети будут тратить свою энергию на то, чтобы согреться, если будет холодно, а не на проживание тех переживаний, с которыми они пришли.

Организаторам группы поддержки обязательно нужно позаботиться о том, что бы во время проведения группы никто из посторонних не входил, в том числе и родители, если это не предусмотрено в рамках проведения группы.

Приглашение участников группы.

После того, как все организационные моменты решены, можно приступить к приглашению участников. Не важно, кто пригласит ребенка на группу поддержки, важно, что бы этот человек смог ответить на все вопросы ребенка, доступным ему языком и не пугая. Как правило, дети интересуются простыми вещами: "А что это, зачем мне эта группа, что там будут делать, кто там будет и др."

Пригласить в группу поддержки могут:

- *Родители, или другие члены семьи;*
- *Социальный работник, педагог, психолог;*
- *Ведущий группы;*
- *Врачи;*
- *Другие дети;*
- *Ваш вариант*

Фасилитатору группы:

До момента приглашения участников на группу, важно определить тип группы и возрастную категорию участников.

Формат открытой группы предполагает, что любой ребенок может присоединиться к группе на любом этапе, т.е., прийти на 2, 3 или 5 встречу группы в первый раз. С одной стороны, такой формат позволяет привлекать большее количество участников, а с другой стороны, может угрожать чувству безопасности других детей. Появление нового участника группы в тот момент, когда все познакомились и только начали доверять друг другу, может вызывать сильный дискомфорт и даже стресс у членов группы. А новый ребенок может столкнуться с агрессией и отвержением других детей.

Формат закрытой группы способствует более доверительным и безопасным отношениям среди участников группы, но при этом ограничивает приток новых членов. Это подразумевает, что 2-3 первые группы могут быть открыты для новых детей, после чего группа становится закрытой и не принимает новых участников. Можно рассмотреть вариант проведения группы с приглашением новичков, если на это есть согласие ВСЕХ членов группы.

Возраст участников группы.

Опираясь на существующий опыт работы с детьми по открытию их ВИЧ статуса, возраст 7-11 лет считается наиболее оптимальным для такого сообщения. Учитывая возрастные особенности, о которых описано более подробно в Методическом пособии для мультидисциплинарных команд "Раскрытие ВИЧ-положительного статуса ребенку", предлагается рассмотреть следующие возрастные категории для проведения групп: 7–11 лет, 12–16 лет и 16–19 лет.

5. ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, НЕОБХОДИМЫЕ ФАСИЛИТАТОРУ ГРУППЫ.

Человека, который обеспечивает эффективную работу группы называют фасилитатором. Этот термин происходит от английского слова "facilitate" – "облегчать, способствовать" – и обозначает того, кто облегчает группе процесс общения и способствует созданию необходимой межличностной атмосферы для удовлетворения эмоциональных потребностей всех членов группы.



Роль фасилитатора состоит в том, чтобы:

- *помочь членам группы почувствовать себя в безопасности, откровенно выразить свои чувства, рассказать о проблемах, поделиться опытом;*
- *создать атмосферу, в которой члены группы ощущают взаимную поддержку;*
- *помочь членам группы понять, что их объединяет, а также признать неизбежные различия и научиться преодолевать возникающие конфликты;*
- *не позволять группе удаляться от темы и нарушать правила;*
- *дать каждому возможность участвовать;*
- *проводить упражнения.*



Фасилитатор НЕ должен:

- *анализировать, объяснять и истолковывать личные проблемы участника;*
- *давать советы, если об этом не просят;*
- *оказывать давление на члена группы, чтобы заставить высказаться по какому-либо вопросу;*
- *позволять, чтобы кого-то из членов группы оскорбляли;*
- *высказывать свое мнение относительно методов лечения (кроме ссылок на имеющиеся научные данные и мнение конкретных специалистов, а также рассказов о собственном опыте);*
- *позволять нарушать правила группы, оставляя такие нарушения без внимания и соответствующих последствий;*
- *принимать ту или иную сторону в конфликте между членами группы.*

6. СТАДИИ РАЗВИТИЯ ГРУППЫ.

Фасилитатору необходимо осознавать, на какой стадии своего развития находится группа, чтобы правильно оценивать происходящие в ней процессы. Важно также, чтобы все члены группы могли анализировать ситуацию и находить конструктивные пути движения вперед. Следует также помнить, что с приходом в группу новых участников или с появлением новых проблем группа может вернуться к более раннему этапу. Групповые упражнения и игры помогают развитию группы на разных этапах и более подробно описаны в разделе "Упражнения и игры".

Особое внимание нужно обратить на формирование чувства безопасности в группе, и то, каким образом произойдет завершающая встреча группы.

Формирование безопасности в группе: на этом этапе члены группы знакомятся, лучше узнают друг друга и начинают обсуждать, чего они хотят достичь и каким образом это можно сделать. Используемые приемы: упражнения - "ледоколы" (помогающие "разбить лед", познакомиться и разговориться), различные способы знакомства и развития доверия друг к другу, работа в малых группах, практические упражнения, такие как выработка правил группы, мозговой штурм, создание плакатов.

После того, как дети познакомятся друг с другом, начнут доверять и чувствовать свою принадлежность к группе, а также сплоченность и единомыслие, могут проявиться и другие стороны "слияния" группы. Это может быть и нетерпимое отношение к неизбежной разнице во мнениях между участниками, игнорирование потенциального источника конфликта, "неудобных" вопросов и "негативных" чувств к участникам группы. Необходимо осознавать хрупкость такого "слияния" группы, чтобы не разочароваться, когда ему на смену придет следующий этап.

После того, как чувство безопасности у участников группы сформировано, участники группы, как правило, начинают чувствовать себя уверенно, не боятся высказывать свое мнение, возражать друг другу и спорить.

А также может возникнуть соперничество за положение и авторитет в группе или произойти раскол. В этот момент важно понимать, что это естественный процесс групповой динамики, пугаться этого не нужно, желательно обратить внимание детей на то, что происходит, и создать условия для открытого обсуждения и прояснения ситуации.

После чего, продолжать работу группы в оптимальном режиме. Праздники, в том числе дни рождения, поддерживают энтузиазм и дают возможность поблагодарить участников за их вклад в работу группы.

Завершение: по ряду причин группа может в определенный момент закончить свое существование. Или, если существовала предварительная договоренность о том, что группа поддержки будет проходить в течение, например 6 месяцев и время подошло к концу. Необходимо взглянуть на достигнутое, подвести итоги и поблагодарить всех участников, чтобы существование группы завершилось на позитивной ноте.

7. РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ ГРУППЫ.

В мире существует много разных вариантов проведения групп поддержки или самопомощи. В этом разделе, описывается один из вариантов, который можно использовать как основу и корректировать по мере обретения опыта.



Приблизительное время проведения группы 2-3 часа, с 15 минутными перерывами.

При проведении самой первой группы необходимо больше времени уделить знакомству участников; выделить время на обсуждение целей и задач группы (зачем она, для кого, что будет происходить во время группы), и на разработку и обсуждение правил, по которым будет работать группа.

А в конце сделать завершающий круг и узнать у участников, в каком настроении они уходят, что было интересного во время группы, чего хотели бы узнать в следующий раз.

Для следующих групп можно использовать сценарий:



Начало группы.

Во время первого круга обсуждения участникам важно поделиться своим настроением, переживаниями; узнать, что интересного, веселого, грустного, страшного произошло за то время, пока они не виделись; появились ли какие-то вопросы к участникам в группе или фасилитатору; чем хотели бы заняться во время этой группы, или какую информацию хотели бы получить. Во время этого обсуждения также можно спросить, что особенно запомнилось детям больше всего с последней группы (информация, настроение, ощущение, другое).



Основная часть группы.

В основной части группы можно предложить провести игру, выполнить упражнение или провести лекцию на интересующую тему. С примерами упражнений можно ознакомиться в разделе "Упражнения и игры". В эту же часть входит и обсуждение упражнения, игры или полученной информации.



Завершение группы.

В завершающем круге участники делятся тем, с чем уходят после группы (как они провели это время и с какими чувствами уходят). Было бы неплохо, что бы участники группы рассказали о том, что было наиболее важным и интересным для них. А главный момент в завершении группы – научиться прощаться и расставаться с детьми до следующей встречи.

8. ПРАВИЛА ГРУППЫ.

Правила работы в группе устанавливаются участниками и фасилитатором во время проведения первой встречи. Для того, что бы все участники согласились работать по этим правилам, важно, что бы они были приняты единогласно. Основные правила работы в группе охватывают вопросы конфиденциальности, уважительного отношения к мыслям и чувствам других участников, в том числе к своему и чужому времени.

Конфиденциальность.

Доверие между членами группы – основа эффективности ее работы. Чтобы сформировалось это доверие, члены группы должны знать, что сказанное ими не будет разглашаться и обсуждаться кем-либо и где-либо помимо круга участников группы на встрече. Правило конфиденциальности обычно формулируется так:

"Что увидели и услышали на группе – пусть останется в группе".

На это правило необходимо обратить внимание всех членов группы и периодически возвращаться к нему впоследствии. Неплохо повесить этот лозунг на стенах помещения, где проходят встречи группы. Скорее всего, термин "конфиденциальность" будет новым для детей, поэтому важно выделить время для более детального обсуждения этого понятия, в том числе и для обсуждения ответов на вопросы:

Могут ли члены группы обсуждать между собой за пределами группы то, что произошло в группе, что они увидели или услышали? Может ли материал заседаний группы обсуждаться с посторонними людьми, если не называются имена членов группы? Можно ли обсуждать происходящее в группе с родными и близкими? Может ли член группы попросить о более строгой конфиденциальности в конкретном случае, если это ей/ему необходимо?

Уважение своего и чужого времени.

Очень важно начинать и заканчивать группу вовремя. Даже если не у всех участников получается прийти на группу в назначенное время, начинайте без них, приветствуя вновь пришедших и вкратце вводя их в курс дела. Заканчивайте также вовремя, допуская не более 10-15 минут дополнительного времени на обсуждение особо волнующей и важной темы. После этого предложите закончить обсуждение или продолжить его на следующей встрече. После двух-трех встреч большинство участников привыкнут к этому правилу и, вероятно, оценят его по достоинству.

9. ВОЗМОЖНЫЕ СЛОЖНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ГРУППЫ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ.

Если правила группы нарушаются.

Несмотря на то, что правила группы были приняты единогласно, некоторые участники группы могут их нарушать и вести себя деструктивно. Как поступить в таком случае? Начинайте первые три-четыре встречи с краткого обзора целей и правил группы. Объясните, что соблюдать все правила поначалу может быть нелегко, но со временем это войдет в привычку, или же, правила можно будет общим решением изменить. Если стало очевидно, что один из участников нарушает правила группы не потому, что пока не освоился с ними, а намеренно, считая их для себя необязательными, то можно провести обсуждение в группе и узнать, что чувствуют другие участники, когда правила нарушаются. Игнорирование правил группы демонстрирует неуважение ко всем членам группы и не должно оставаться без последствий.

Как быть с людьми, монополизирующими разговор.

Нередко бывает так, что один-два участника замыкают на себе все внимание группы, постоянно рассказывая о своих проблемах и переживаниях. В некоторых случаях, когда человек находится в тяжелом кризисе, такая ситуация оправдана, и группа поддерживает этого участника, подарив ему или ей свое внимание. Но если кризисная ситуация затянулась более, чем на две встречи, разумно будет вспомнить о регламенте и попросить других детей поделиться своими чувствами, на ситуацию, когда большая часть времени группы уделяется только одному участнику.

Как быть с "тихонями".

В большинстве групп бывает один или несколько человек, которые почти никогда не высказываются. Это не значит, что человек не получает пользу от группы или не участвует в ее работе. Не стоит настойчиво понуждать таких людей раскрыться: достаточно, чтобы в начале и в конце группы каждым участником было сказано хотя бы несколько слов. Может наступить момент, когда молчаливый член группы внезапно начнет говорить о своих чувствах и проблемах. Если это не произойдет, другие участники рано или поздно попытаются вызвать такого человека на разговор.

Усталость или отсутствие энергии участников.

В первую очередь, убедитесь в том, что в помещении есть свежий воздух и достаточное количество воды. Возможно, тема, которая обсуждается в группе не интересная или дети просто устали. В этом случае можно провести динамическое упражнение, которое поможет переключиться детям на другой вид деятельности, отвлечься и просто поиграть.

10. УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ.

Знакомство участников.

Эти упражнения используются для того, чтобы участники лучше узнали друг друга, запомнили имена, привыкли свободно общаться на нейтральные темы.

История моего имени.

Каждый участник рассказывает, почему ей/ему дали такое имя, как они относятся к своему имени, знают ли, что оно обозначает, и почему родители так ее/его назвали. Следующий участник называет имя предыдущего участника и рассказывает историю про свое имя. Т.о., каждый участник называет имена детей, сидящих перед ним, круг замыкается, и последний участник (который рассказывал свою историю первым) перечисляет все имена.

Расскажи мне о себе.

В парах в течение 5 минут дети представляют друг другу, рассказывая о себе: имя, интересы, увлечения и ожидания от группы. Затем каждый представляет своего партнера всей группе.

Мячик.

Держа в руках мяч, ребенок называет свое имя и передает мяч соседу слева или справа. Тот в свою очередь называет себя и передает мяч следующему. Когда мяч пройдет по кругу, каждый по очереди бросает мяч другому участнику (не соседу), называя сначала себя, а потом адресата ("От Саши – Маше!"). Продолжать до тех пор, пока не будут запомнены все имена. Для первых двух раундов можно надеть таблички с именами, а затем их снять.

ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ.

Игры на развитие навыков общения помогают осознать, как мы общаемся с помощью слов, интонации, жестов и других знаков; учат внимательно слушать.

Визуализация – создание зрительных представлений. Помогает расслабиться, лучше понять проблему, преодолеть в своем воображении трудную или пугающую ситуацию. Ведущий предлагает всем сесть удобно, закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, а затем создать мысленный образ ситуации. Тем, кому не удастся добиться ярких зрительных представлений, нужно просто вообразить ситуацию и связанные с нею ощущения. Ведущий подсказывает, что происходит с участниками в представляемой ситуации и как они себя ведут. После упражнения – обсуждение, чувства, выводы.

Рисование – помогает выразить чувства, осознать собственное представление о себе, изучить взаимоотношения с другими людьми. Для этого упражнения вовсе не обязательно быть художником: заранее договоритесь, что умение рисовать в расчет приниматься не будет. Запаситесь бумагой, карандашами, фломастерами. Предложите участникам тему, связанную с их жизненной ситуацией, например: Кто ты, болезнь моя? Какая у нее форма, цвет, о чем она хочет тебе рассказать, что хочет попросить у тебя, каких действий ждет и т.д.. По окончании предложите самим участникам (желающим) рассказать о своих рисунках. Обсудите работу в кругу.

Тайм-аут. Во время групповых дискуссий могут быть затронуты вопросы, болезненно воспринимаемые кем-то из членов группы. Любой участник должен иметь возможность взять тайм-аут, если чувствует себя дискомфортно. Можно заранее договориться, что человек не обязан сразу же объяснять, что с ним/ней произошло, а дает понятный всем условный знак и на время выходит. Это означает: "Мне неуютно из-за того, что сейчас происходит в группе, мне нужно успокоиться и разобраться в своих чувствах". Когда человек, попросивший тайм-аут, будет готов обсуждать ситуацию, группа должна уделить этому свое внимание. Можно задать вопросы, помогающие человеку высказать свои мысли и чувства, например: если бы ты был пришельцем с другой планеты и смотрел на нас из своей летающей тарелки, как бы ты описал то, что здесь происходило? Также полезно заранее, в спокойной обстановке обсудить, что делать, если кто-то в группе заплачет, – нужно ли взять человека за руку, выйти с ним/ней из комнаты, просто оставить в покое – это поможет избежать смутения в группе и оказать человеку охваченному эмоциями, ту поддержку, которую она/он ждет.



Общие рекомендации при проведении упражнений:

- *Задания участникам группы давайте поочередно. Только после того, как большинство детей справилось с заданием, давайте следующее. При этом, не позволяйте, чтобы кто-то из участников шел намного быстрее, чем другие. Вы же не хотите, чтобы у детей развилось чувство неполноценности или что бы они чувствовали себя отсталыми от других.*
- *Последовательность выполнения упражнения обоснована с терапевтической точки зрения. Если вы пропускаете какие либо этапы работы, может получиться, что вы раскрыли эмоции участников, после чего не можете помочь им с ними совладать. Из-за этого дети могут почувствовать себя незащищенными и уязвимыми. Поэтому, перед тем, как давать упражнение для работы группе, убедитесь в том, что у вас достаточно времени на обсуждение.*
- *При обсуждении упражнения важно, чтобы фасилитатор и другие участники не перебивали выступающего и не давали совета, если он не спрашивает об этом. Важно поддерживать проявление интереса к работе и переживаниям ребенка, но при этом не задавать много уточняющих вопросов, если вы видите, что ребенок смущается или не хочет отвечать.*
- *Фасилитатор группы не должен интерпретировать или оценивать рисунки и другие работы участников. Любое значение рисунка должно принадлежать самому участнику, или быть предложено, как результат всей группы. Ваша роль слушать и вести этот процесс. Пусть участники рассказывают про свой личный опыт. Поддерживайте веру в творческий процесс, и результат может быть неожиданным и удивительным!*
- *Не рисуйте вместо участников группы, даже если Вам говорят, что рисовать не умеют. Каждый человек имеет свой творческий потенциал. Представьте упражнение как процесс, а не как попытку создать отличный конечный результат.*
- *Если участнику сложно делиться своими впечатлениями про свою работу, предложите ему/ей подумать о том, почему он/она не хочет рассказывать в группе о своих чувствах. При этом не обязательно отвечать "в круг", главное, чтобы ребенок нашел ответ для себя. Возможно, ребенок не чувствует себя в безопасности в группе, или боится чьей-то оценки. Желательно, чтобы участник смог ответить на эти вопросы и попытался прояснить эту ситуацию в группе. Но при этом нельзя оказывать давление и требовать рассказа о проделанном упражнении.*

Следующие упражнения направлены на осознание чувств и переживаний, развитие способности адекватно проявлять свои чувства, и, как следствие, проживать и принимать их. Выполненные упражнения в группе могут помочь детям обрести уверенность в себе, повысить уровень самооценки, избавиться от чувства одиночества, научиться находить внутренние и внешние ресурсы для проживания каких либо ситуаций. Кроме этого, благодаря постоянному общению среди участников группы, у детей развивается навыки коммуникации и оказания поддержки. По возможности, во время обсуждения упражнений, фасилитатор помогает детям проецировать полученный опыт на ситуации, связанные с ВИЧ инфекцией.

Как проводить обсуждение.

Основная часть групповых встреч обычно бывает посвящена обсуждению проблем, чувств и переживаний членов группы и поиску ответов на волнующие их вопросы. Для того, чтобы такое обсуждение было конструктивным и полезным для участников, можно использовать следующие подсказки.

Формулирование проблемы. Как правило, личные проблемы вначале ощущаются участниками группы как внутреннее напряжение, досада, обида и другие негативные переживания. Для лучшего понимания того, чем же вызваны эти переживания, при обсуждении проблем или ситуаций можно предложить:

- назвать или описать чувство, которое испытывал ребенок при волнующей его ситуации;
- вспомнить и описать примеры конкретных ситуаций, когда такое чувство появлялось;
- проанализировать перечисленные ситуации, найти общие черты и особенности;
- провести обобщение, переходя от конкретных примеров к сути проблемы;
- сформулировать проблему;
- предложить варианты решения (например, в виде мозгового штурма или исходя из опыта других участников);

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ И ГРУППОВОЙ РАБОТЫ:

Колесо чувств.



Предварительно, фасилитатору нужно подготовить колесо чувств.

Для этого вырезается два круга из картона (один больше, другой меньше), к вырезанному картонному диску, разделенному на равные части по диагонали, по центру крепятся еще один диск, но с одним вырезанным сегментом. На "целом" диске в каждой его части пишется название чувств, а еще лучше названия дополняются картинками.

С помощью такого колеса, можно поворачивать верхнюю часть диска для того, чтобы ребенок находил ту надпись или картинку, которая соответствует его состоянию в данный момент. Колесо чувств можно использовать в те моменты, когда участнику сложно определить и назвать свои чувства.

Бисер.

Для выполнения этого упражнения необходим бисер, леска, капроновые нитки, иголки.

Детям предлагается вначале прислушаться к себе и определить, что они будут вплетать в браслет или другое изделие (историю, чувства, ситуацию, переживания, вопрос и др.). После того, как они закончат свое изделие, фасилитатор предлагает детям поделиться своими чувствами, историями, мыслями во время этой работы. Возможно, кто-то из детей расскажет, что символизирует это изделие в его жизни, отвечая на вопросы фасилитатора: "А что это? Очень интересные и необычные цвета ты выбрал, что они для тебя обозначают, какие чувства и т.д." Можно поинтересоваться у детей, что они хотят сделать с этим браслетом – подарить другу, выбросить и больше о нем не вспоминать, взять с собой и почему они хотят это сделать. С помощью этого упражнения дети имеют возможность получить опыт осознания, самовыражения чувств и проживания эмоций.

Посадить растение.

Вам понадобится: почва для комнатных растений, вазон для цветов, семена цветочных растений (ноготки, фиалки, маргаритки, другие) или рассада, рукавички для работ в земле.

Детям предлагается посадить растение, выбрав те цветы, которые больше всего нравятся. Во время занятия дети получают информацию о том, как сажать растения, как ухаживать за ними, в зависимости от их потребностей (освещения, полива, влаги).

Фасилитатор очень осторожно проводит аналогию с лечением. На примере ухаживания за растениями, дети узнают, что если они будут о себе заботиться (принимать лекарства во время, сдавать все необходимые анализы, хорошо кушать, отдыхать), то эта забота скажется позитивно на их самочувствии. Во время выполнения упражнения формируется ответственность, появляется понимание зависимости всего живого, уязвимость и сила одновременно, значение заботы.

Сундучок/Лукошко.

Необходимые материалы: карандаши, фломастеры, краски, бумага, кисточки, большие конверты.

Фасилитатор предлагает детям сделать из бумаги сундучок или лукошко. Или использовать конверт. Верхнюю часть сундучка дети разукрашивают, как крышку. После чего, детям предлагается вспомнить вещи, ситуации, или людей, которые вызывают приятные чувства и нарисовать их, а потом рисунки сложить в сундучок. В обсуждении упражнения дети делятся своими приятными чувствами и получают опыт накопления позитивных эмоций, как ресурса. Сундучки с "позитивными чувствами" дети забирают с собой, с тем, что бы вспоминать и "доставать" рисунки в те моменты, когда дети столкнутся с неприятными для них чувствами.

Маски.

Вам понадобятся пластиковые коробки, гуашь, кисточки, клей-пистолет, бисер, гипс, пайетки и вазелин.

Детям предлагается нанести на лицо вазелин, после чего кладут размоченный гипс до момента его засыхания. Гипсовая маска откладывается для достаточного засыхания. Фасилитатор предлагает детям поделиться чувствами, о которых рассказывает их маска: страх, огорчение, злость, смущение, радость, и др..





На следующем занятии дети оформляют маску бисером, гуашью, после чего презентуют ее. В презентации дети рассказывают об изменениях, которые произошли с маской (глиняная и разукрашенная), какие чувства эти изменения вызывают, было ли что-то подобное в их жизни?

Подушки.

Для этого упражнения понадобятся подушки (не перьевые), ткань, ножницы, иголки и нитки.

Фасилитатор разрезает большие подушки для того, что бы дети могли сделать из этих кусков маленькие подушечки. Дети выбирают ткань, которая им нравится. И делают свою подушечку, которая, например, может символизировать защиту, если они боятся ночью спать; или если ребенок ощущает скорбь

в связи с утратой родителей, то подушка может символизировать любовь и заботу родителей или просто чувство спокойствия. Во время шитья дети рассказывают, с какими чувствами они сталкиваются при выполнении этого упражнения и какое имя они дадут своему изделию. Во время этого упражнения можно попробовать обсудить переживания детей в контексте раскрытия ВИЧ статуса – страхи, чувства одиночества, и т.д.

Карта тела.

Необходимые материалы: большие листы плотной бумаги, скотч, кисточки, карандаши, фломастеры, ножницы, краски.

Если лист бумаги недостаточно большой, чтобы на нем мог поместиться ребенок и еще кто-то, их нужно склеить между собой. Ребенок ложится на лист бумаги в любом положении, а помощник (которому доверяют) из числа детей обводит контур фигуры карандашом. Помощник может лечь рядом с нарисованным контуром ребенка, при этом можно пересекаться с контуром и располагаться прямо на контуре. Присутствие помощника на карте тела помогает получить ресурс поддержки, и дает возможность получить опыт взаимодействия и формирования отношений. После чего ребенок сам или с помощью помощника, при желании, разрисовывает свою карту тела. Это могут быть орнаменты,

рисунки органов, зверей, предметов и другое. Хорошо, если ребенок находит на карте место для вируса и отображает его роль в жизни ребенка. Если ребенок не хочет, чтобы его обводили целиком, можно предложить обвести какую-то отдельную часть тела (рука, нога, др.), или ведущему предложить обвести свое тело вместо ребенка, играя его роль. Возможно, кто-то из участников откажется рисовать свою карту тела, но будет готов исполнять роль помощника. В конце упражнения детям предлагается написать собственный девиз. Включение в карту тела вирус ВИЧ, скорее всего означает, что ребенок принял свой диагноз, как части своего тела. Было бы неплохо поинтересоваться у детей, какие части тела они не включили в эту карту и почему, они недостаточно важные, или просто забыли о них, или не знают, где их расположить.

Камни.

Вам понадобятся камни, бумага, краски, кисточки, карандаши, коробка.

Детям предлагается изобразить негативное чувство на бумаге, завернуть в эту бумагу камешек, положить в коробочку и вынести за дверь.

Динамическое командное упражнение: "Не верь своим глазам".

Для этого упражнения необходима большая группа участников, которые делятся на две команды с равным количеством детей, и мячик. Члены команды становятся в ряд очень близко один к одному и незаметно передают за спинами мячик или другой небольшой предмет. Команда напротив останавливает передачу мячика, стараясь догадаться, у кого он находится. Обнаружить, кто прячет мячик за спиной не так-то и легко. Успех команды зависит от участия каждого члена группы. Фасилитатор группы обращает внимание на важность командного подхода при выполнении этого упражнения.

Упражнение, направленное на безопасное проявление агрессии. Только для индивидуальных занятий.

Необходим большой лист бумаги, маркеры, фломастеры, карандаши, краски, кисточки.

Кроме этого, Вам понадобится мягкий, безопасный предмет, который можно бросать, и который не причинит вреда ни ребенку, ни окружающим. Это может быть мочалка, тряпка, возможно, зефир. Маленький резиновый или теннисный мяч не подойдет, т.к. может отскочить от стены и поранить ребенка.

Вначале ребенок рисует вирус ВИЧ в форме мишени и вешает на стене. Фасилитатор предлагает ребенку кидать зефир в мишень. После чего ребенок спокойно считает до десяти, глубоко дышит, расслабляется, закрывает глаза. Важно детально обсудить с ребенком про то, что ребенок чувствовал, когда кидал зефир, и что он чувствует сейчас.

Ангел.

Для выполнения этого упражнения понадобятся леска, трикотаж, бисер, клей, перья, капроновые нитки, иголки. Фасилитатор предлагает участникам группы (детям и родителям) сделать собственными руками фигурку Ангела или персонажа, которого захочет ребенок.

Упражнение можно использовать в случае, когда ребенок продолжает грустить за умершим родственником, и процесс создания и дальнейшего существования фигуры может восприниматься как реинкарнация образа утраченного человека.

Упражнение для родителей: "Письмо".

Для упражнения необходимы бумага, фломастеры, ручки и карандаши. Фасилитатор предлагает написать родителям письмо или послание своим детям – это может быть и рисунок, и текст, и сказка. Это письмо будет вложено в конверт и запечатано. Дети смогут его прочитать, когда повзрослеют. До написания письма важно с родителями обсудить чувства, которые у них возникают, когда они начинают думать про будущее, и что они хотели бы сказать своим детям, лет через 10, 15 или 20. Послание могут быть написаны, как на бумаге, так и на аудио и видео.

Возможные темы для обсуждений в группе.

1. Отношение к людям, которые живут с ВИЧ.
2. Влияние ВИЧ инфекции на взаимоотношения в семье.
3. Лечение, приверженность к лечению. Опыт приема таблеток и манипуляционных процедур.
5. Обсуждение доступа лечения в Украине – ТВ программы про недостаточный объем финансирования. Реакция на запрещенные темы – чувства вины, благодарности и страха.
6. Передача вируса половым путем. Сексуальность, отношение к своему полу и телу, способы предохранения, планирование будущего.
7. Что делать, если пошла кровь в школе, говорить ли учителям. Кто должен знать, а кто нет про ВИЧ статус в школе.
8. Подростки с ВИЧ.
10. Интересы и деятельность: хобби, увлечения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Bye Bye Secrets: A book about Children Living with HIV/AIDS in their Family. Group of Five. The Teresa Group. Cancopy 2002.
2. Group Work with HIV/AIDS-Affected Children, Adolescents, and Adults. A curriculum Guide, May 2001. Family Ties Project.
3. Support Groups for Children with HIV/AIDS (by Robyn Salter, Social Worker, SickKids)
4. "Группы взаимопомощи", Российский фонд "Имена"
5. "Психологическая адаптация детей и подростков с онкопатологией", Юлия Латуненко,

Методическое пособие предназначено для психологов, социальных работников и педагогов, которые прошли курс "Основы психологии" и работают с ВИЧ - позитивными детьми и разработано в рамках проекта "Позитивные дети", основываясь на опыте и знаниях канадских специалистов.



Продукция издана при поддержке Представительства «Абботт Лабораториз С. А.».
Изложенные мысли и точки зрения являются мыслями и точками зрения организации, которая издала данную продукцию и не могут рассматриваться как мысли и точки зрения Представительства «Абботт Лабораториз С. А.».