

# "ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ ТРАВМИРУЮЩИХ СОБЫТИЙ И ВОЙНЫ: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ВАШЕМУ СЕРДЦУ" ШЭРОН ГОНСАЛЕС

## ВЕДЕНИЕ МАЛОЙ ГРУППЫ

Самое важное, что нужно помнить, когда вы будете проходить эту серию встреч, заключается в следующем: эмоционально травмированные люди должны иметь возможность начать выражать свои чувства в безопасной обстановке. Они должны быть услышаны и уверены, что то, что они чувствуют и переживают, является нормальным.

Члены вашей группы хорошо запомнят не то, что вы говорили, а то, как вы проявляли любовь и заботу о них. Ключевое слово: слушайте.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ГРУППЫ**

Мы предлагаем встречаться один или два раза в неделю, для просмотра видео-сессий и обсуждения одной или двух видео-сессий. Лучше всего, чтобы в группе было от шести до двенадцати участников.

Группа должна состоять из людей, которые способны обсуждать темы вместе.

Если потенциальный участник совсем недавно пережил травму или проявляет симптомы очень глубокой травмы, поговорите с ними заранее, чтобы определить, правильное ли для него сейчас время включаться в групповые встречи и подходит ли ему содержание данного цикла встреч.

### **ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПОМНИТЬ ВЕДУЩЕМУ ГРУППЫ**

- Переживая кризис, большинство людей перегружены и не способны ясно мыслить. Не давайте им слишком много информации.
- Некоторые из ваших подопечных могут переживать тяжелое горе и боль. Если это так, они, вероятно, не готовы рассказывать о своей ситуации или участвовать в обсуждении. Никто не должен чувствовать принуждение к разговору, когда он эмоционально не готов к этому. Вы, как лидер, должны быть чувствительны к потребностям всех членов группы. Пожалуйста, сделайте эти дискуссионные встречи совершенно необязательными. Вместо этого некоторым членам группы уделите внимание один на один.
- Соблюдайте конфиденциальность. Храните рассказы друг друга в тайне.
- Встреча группы – не время чтобы учить или проповедовать. Сердца и умы людей перегружены и не могут воспринимать много информации. Лучше всего предлагать только полезную информацию.
- Говорите медленнее, чем обычно. Делайте паузы, чтобы дать людям время понять то, что вы говорите.

- Не удивляйтесь, если участники делятся своими страхами, сомнениями и гневом. В кризисе люди часто говорят что-то из страха или разочарования. Людям лучше выразить эти вещи, чем пытаться удержать их внутри и прикрыть улыбкой. Это не значит, что они плохие или потеряли веру.
- Пожалуйста, приглашайте всех членов группы принимать участие в обсуждениях. Люди получают наибольшую помощь от любой группы или деятельности, когда они могут быть активными участниками.
- Обратите внимание на групповую динамику. Если «болтун» доминирует в обсуждении, поощряйте других делиться.
- Избегайте осуждения чьих-либо действий, не соглашаясь с ними при всех.
- Приглашайте людей делиться, но не давите на них. Некоторые участники могут чувствовать себя некомфортно, делаясь в групповой обстановке. Каждый должен чувствовать себя в безопасности, делаясь столько, сколько пожелает. Некоторые могут извлечь больше пользы из общения один на один с лидером группы или другим верующим. Общение в группах из двух или трех человек может быть более полезным для некоторых участников группы, которые страдают и нуждаются в большем личном внимании.
- Хотя эта серия видео предназначена для использования в христианской обстановке, у членов группы могут быть члены семьи, друзья и соседи, которые не являются христианами, но получают большую пользу от содержания данного цикла видео-сессий. Вы можете призвать своих членов группы использовать эти видео-сессии как способ служения окружающим. Это может даже открыть дверь для того, чтобы делиться Евангелием в подходящее время.

(Если вы решите предложить эту серию видео-сессий людям, которые еще не знают Христа, вы можете исключить видео 4,6,7,12. Тем не менее, я призываю вас просмотреть эти видео и обратиться к Господу относительно их. Возможно, Он поможет вам творчески использовать эти видео, чтобы познакомить людей с Иисусом.)

## **Подготовка к каждой сессии**

Подготовьтесь, но не волнуйтесь.

Ознакомьтесь с видео-сессией и разработайте план проведения встречи.

Помните, что вы помогаете, а не учите.

План групповой встречи:

- Введение. Что я скажу, чтобы представить тему?
- Вопросы. Какие вопросы я задам для обсуждения? Будем ли мы обсуждать в парах или вместе всей группой?
- Внимание. Пока они обсуждают, я буду слушать. Если они будут обсуждать в парах, я получу обратную связь позже.
- Дополнение. Какие основные моменты я добавлю, если они не будут упомянуты в обсуждении?
- Что я скажу в заключение?

## СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ГРУППОВОЙ ДИНАМИКИ

Участники получают максимальную отдачу от участия во встречах группы, если они будут активны и будут участвовать в процессе обучения и исцеления. Наиболее важной частью процесса исцеления является участие членов группы в выражении боли и выполнении упражнений на слушание, художественное выражение, написание плача и других заданий.

О травме очень трудно говорить, потому что она кажется слишком ужасной, чтобы выразить ее словами, и она нарушает нормальный механизм работы мозга, выражающий словами того, что произошло. Предоставление участникам возможности быть активными в группе дает им возможность восстановить способность говорить, когда они делятся своими трагическими историями друг с другом. Участники группы начинают восстанавливать связь с другими людьми, что также приводит к исцелению.

Ниже приведены методы, которым должен следовать ведущий группы. Они помогут активизировать групповую динамику:

### ➤ **Спрашивай – слушай – добавляй**

Спросите: скажите ровно столько, чтобы представить тему и задать дискуссионные вопросы (или дать инструкции для упражнения).

Когда вы задаете вопросы ваша цель состоит в том, чтобы участники взаимодействовали друг с другом и отвечали на вопросы друг друга, а не полагались на вас в ответах.

Слушайте: если участники обсуждают вопрос, слушайте, чтобы понимать, что они уже знают.

Если они разделены на небольшие группы или пары, попросите их дать обратную связь в общей группе после обсуждения.

Если они задают вам вопрос во время обратной связи, эффективнее будет переадресовать этот вопрос обратно всей группе, так как кто-то в группе может знать ответ.

Добавьте: если участники не упомянули все важные моменты по вопросам или упражнениям, спросите, есть ли у кого-нибудь что чтобы добавить, прежде чем озвучивать их самостоятельно. Вам не нужно говорить всё.

### ➤ **Следуйте «правилу 5 минут»**

Как ведущий, не говорите более пяти минут не вовлекая участников группы.

Избегайте повторения того, что участники уже сказали.

Когда вы говорите, это должно быть: поощрение к участию в обсуждении, благодарность за то, что было сказано, добавление новой информации, а также краткое резюме уже сказанного и переход к следующей теме.

**Источники:** (1) «Преодолевая бедствия» Руководство для проведения малых групп. Страницы 2-3. Первое издание. Сентябрь 2020. Институт исцеления травмы. Traumahealinginstitute.org.

(2) Healing the Wounds of Trauma: Facilitator Guide for Healing Groups.

Trauma Healing Institute. traumahealinginstitute.org

© 2021 American Bible Society and SIL International. Все права защищены. Части контента могут быть воспроизведены в непродávаемых средствах массовой информации для обучения церковного и образовательного характера.