

# "ЗЦІЛЕННЯ ВІД ТРАВМ ТА ВІЙНИ: ПЕРША ДОПОМОГА ВАШОМУ СЕРЦЮ" ШЕРОН ҐОНЗАЛЕС

## ВЕДЕННЯ МАЛОЇ ГРУПИ

Найважливіше, що важливо пам'ятати, коли ви будете проходити цю серію зустрічей наступне: емоційно травмовані люди повинні отримати можливість почати проявляти свої почуття у безпечному середовищі. Вони повинні бути почутими і впевненими, що те, що вони відчувають і переживають є нормальним.

Члени вашої групи гарно запам'ятають не те, що ви говорили, а те, як ви виражали любов та турботу про них. Ключове слово: слухайте.

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ГРУПИ**

Ми пропонуємо зустрічатися один чи два рази на тиждень для перегляду відео-сесій і обговорення однієї або двох відео-сесій. Найкраще, щоб у групі було від шістьох до дванадцятьох учасників.

Група повинна складатися з людей, що будуть здатні обговорювати теми разом.

Якщо потенційний учасник зовсім нещодавно пережив травму або виражає симптоми дуже глибокої травми, поговоріть з ним завчасно, щоб визначити, чи правильний для нього зараз час, щоб брати участь у групових зустрічах і чи підходить йому зміст даного циклу зустрічей.

### **ОСНОВНІ МОМЕНТИ, ЯКІ ПОТРІБНО ПАМ'ЯТАТИ ВЕДУЧОМУ ГРУПИ**

- Переживаючи кризу, більшість людей перевантажені і не здатні мислити ясно. Не давайте їм забагато інформації.
- Деякі з ваших підопічних можуть переживати важке горе і біль. Якщо це так, вони, ймовірно, не готові розповісти про свою ситуацію чи брати участь в обговоренні. Ніхто не повинен почуватися так, наче його змушують говорити, коли він емоційно до цього не готовий. Ви, як лідер групи, повинні бути чутливими до потреб усіх членів групи. Будь ласка, зробіть ці дискусійні групові зустрічі не обов'язковими. Натомість, деяким членам групи приділіть час сам на сам.
- Дотримуйтесь конфіденційності. Зберігайте розповіді одне одного в таємниці.
- Зустріч групи - не час, щоб навчати чи проповідувати. Серце і розум людей перевантажені і не можуть сприймати багато інформації. Найкраще пропонувати лише корисну інформацію.
- Говоріть повільніше, ніж зазвичай. Робіть паузи, щоб дати людям час зрозуміти те, що ви говорите.
- Не дивуйтеся, якщо учасники групи діляться своїми страхами, сумнівами чи гнівом. Переживаючи кризу люди часто говорять щось з позиції страху чи

розчарування. І краще для людей висловлювати ці речі ніж утримувати їх всередині і прикривати посмішкою. Це не значить, що вони погані чи втратили віру.

- Будь ласка, запрошуйте усіх членів групи брати участь в обговореннях. Люди отримують найбільшу допомогу від будь якої групи чи діяльності, коли вони можуть бути активними учасниками.
- Зверніть увагу на динаміку групи. Якщо «базіка» домінує в обговоренні, спонукайте інших також ділитися.
- Уникайте обговорення чиїх-небудь дій, не погодження з ними при всіх.
- Запрошуйте людей ділитися, але не тисніть на них. Деякі учасники можуть почуватися некомфортно в умовах обговорення у форматі групи. Кожен повинен почуватися у безпеці, ділячись стільки, скільки забажає. Деякі можуть дістати більше користі зі спілкування один на один з лідером групи або іншими віруючими. Спілкування в групах з двох-трьох людей може бути більш корисним для деяких членів групи, що страждають і потребують більше особистої уваги.
- Хоча ця серія відео призначена для використання у християнському середовищі, у членів групи можуть бути члени родини, друзі і сусіди, які не є християнами, але отримають велику користь від змісту даного циклу відео-сесій. Ви можете закликати членів вашої групи використовувати ці відео-сесії як спосіб служіння оточуючим. Це може навіть відкрити двері для того, щоб ділитися Євангелієм у відповідний час.

(Якщо ви вирішите запропонувати цю серію відео-сесій людям, які ще не знають Христа, ви можете виключити відео 4, 6, 7, 12. Однак я закликаю вас передивитися ці відео і звернутись до Господа щодо них. Можливо, він допоможе вам творчо використати ці відео, щоб ознайомити людей з Ісусом.)

## **Підготовка до кожної сесії**

Підготуйтеся, але не хвилюйтесь.

Ознайомтесь із відео-сесією і розробіть план проведення зустрічі.

Пам'ятайте, що ви допомагаєте, а не навчаєте.

План групової зустрічі:

- Вступ. Що я скажу, щоб презентувати тему?
- Питання. Які питання я ставитиму для обговорення? Ми будемо спілкуватись в парах чи разом усією групою?
- Увага. Поки вони обговорюють, я буду слухати. Якщо вони будуть обговорювати в парах, я отримаю зворотній зв'язок пізніше.
- Доповнення. Які моменти я додам, якщо вони не будуть згадані в обговоренні?
- Що я кажу у висновок?

## **Поради з покращення динаміки групи**

Учасники отримають максимальну віддачу від участі в зустрічах групи, якщо вони будуть активними і будуть брати участь у процесі навчання та зцілення. Найбільш важливою частиною процесу зцілення є участь членів групи у висловленні болю і виконанні вправ на слухання, художнє вираження, написання плачу і інших завдань.

Про травму дуже важко говорити, тому що вона здається занадто жахливою, щоб описати її словами, і вона порушує нормальний механізм роботи мозку, що виражає словами те, що відбулося. Надання учасникам можливості бути активними в групі дає їм можливість відновити здатність говорити, коли вони діляться своїми трагічними історіями одне з одним. Учасники групи починають відновлювати зв'язок з іншими людьми, що також призводить до зцілення.

Нижче наведені методи, яким має слідувати ведучий групи. Вони допоможуть активізувати динаміку групи:

### **➤ Питай - слухай - додавай**

Спитайте: скажіть рівно стільки, скільки потрібно для того, щоб представити тему і задати дискусійні питання (чи дати інструкції для вправи).

Коли ви задаєте питання ваша мета полягає в тому, щоб учасники взаємодіяли одне з одним і відповідали на питання одне одного, а не розраховували на вас у відповідях.

Слухайте: якщо учасники обговорюють питання, слухайте, щоб зрозуміти, що вони вже знають.

Якщо вони розділені на невеликі групи чи пари, попросіть їх дати зворотній зв'язок у спільній групі після обговорення.

Якщо вони задають вам питання під час зворотного зв'язку, ефективніше буде переадресувати це питання назад усій групі, оскільки хтось в групі може уже знати відповідь.

Додайте: якщо учасники не проговорили усі важливі моменти відносно питань чи вправ, запитайте, чи є в когось щось додати, перш ніж озвучувати ці речі самостійно. Вам не потрібно говорити усе.

### **➤ Дотримуйтесь «правила 5 хвилин»**

Як ведучий, не говоріть більше, ніж п'ять хвилин, не залучаючи учасників групи.

Уникайте повторення того, що учасники вже сказали.

Коли ви говорите, це повинно бути: заохочення до участі в обговоренні, подяка за те, що було сказано, додавання нової інформації, а також короткий підсумок уже сказаного і перехід до наступної теми.

**Джерела:** (1) «Долаючи лихо» Керівництво для проведення малих груп. Сторінки 2-3. Перше видання. Вересень 2020. Інститут зцілення травми. [Traumahealinginstitute.org](http://Traumahealinginstitute.org).

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

Trauma Healing Institute. [traumahealinginstitute.org](http://traumahealinginstitute.org)

© 2021 American Bible Society and SIL International. Усі права захищені. Частини змісту можуть бути відтворені у некомерційних засобах масової інформації для навчання церковного і освітнього характеру.