

# ПРОСТІР ОПОРИ

Практичний посібник  
для груп  
самопідтримки



#Лабораторія\_стійкості



МІЖНАРОДНИЙ  
ФОНД  
ВІДРОДЖЕННЯ

**Brot**  
für die Welt

Методичні матеріали для творення та фасилітації груп взаємодопомоги.

Авторка-упорядниця: Наталія Бордун

В рамках проекту «Лабораторія стійкості» яка реалізується Міжнародним Фондом «Відродження» за підтримки агенції «Хліб для світу».

*Лабораторія стійкості — це програма підтримки локальних громадських організацій, яка допомагає їм стати сильнішими, впливовішими та більш стійкими. Вона поєднує навчання, менторство, обмін досвідом і інституційну підтримку, щоб дати організаціям інструменти для розвитку та роботи з громадами. Мета програми — зміцнити лідерів змін на місцях і створити дієві рішення для відновлення та згуртованості громад.*

## ЗМІСТ

<b>Розділ 2. Принципи створення та фасилітації груп самопідтримки.....</b>	<b>7</b>
Принципи груп.....	7
Роль фасилітатора.....	11
<b>Розділ 3. Структура зустрічей груп рівний-рівному.....</b>	<b>14</b>
Базовий сценарій зустрічі:.....	14
Теорія соціальних ресурсів Уріеля Г.....	14
Групи підтримки рівний-рівному руху АА.....	17
Терапевтичні групи підтримки у гештальд-підході.....	18
<b>Розділ 4. Приклади практик для проведення груп.....</b>	<b>21</b>
I) Теорія полівагальності Стівена Порджеса.....	21
II) Практики усвідомленості та заземлення.....	22
III) Практики білатеральної стимуляції.....	25
IV) Тілесно-рухові практики.....	26
V) Емпатійне слухання.....	27
VI) Елементи арт-терапії.....	29
VII) Ненасильницьке спілкування.....	29
VIII) BRAVING – інструмент розбудови довіри.....	30
IX) Case clinic як інструмент взаємного коучингу.....	32
<b>Розділ 5. Додаткові ресурси.....</b>	<b>33</b>

## Розділ 1. Вступ. Навіщо потрібні групи самопідтримки?

Ми живемо в час, коли щоденні виклики, втрати й невизначеність торкаються кожного. Стрес, виснаження, страх і почуття самотності стали частиною звичного ландшафту життя. В межах загальної оцінки потреб охорони здоров'я World Health Organization ([WHO](#)) за жовтень 2024 року в Україні: 46 % населення повідомили про проблеми з психічним здоров'ям.

В Україні, за роки повномасштабного вторгнення, рівень депресії зріс більш як в п'ятеро (з 5,02% у 2021 (1) до 28,2% у 2025 (2)) а рівень тривожності більш ніж всемеро (з 4,5% у 2021 до 33,5% у 2025).

У таких умовах питання психічного здоров'я, підтримки й відновлення набувають особливого значення. Поруч із професійною психологічною допомогою, людям потрібні місця, де можна говорити про свій досвід без осуду, де поруч є ті, хто зрозуміє, — не з книжок, а з власного життя. Саме такими просторами стають групи самопідтримки як осередки людяності й взаємної опори в середині громади.

Людина — за своєю природою соціальна істота. Відчуття належності до спільноти, взаємозв'язку із іншими людьми, розуміння і прийняття — це ключові чинники, що впливають на наше психологічне здоров'я. Наукові дослідження показують, що участь у групах самопомоги або взаємної підтримки справді може сприяти полегшенню психологічного навантаження (3).

Групи само-підтримки ґрунтуються на простій, але глибокій ідеї: люди відновлюються через зв'язок. Опиняючись серед тих, хто переживає подібний досвід, з'являється відчуття спільності — «я не один». Це саме по собі знижує ізоляцію й тривожність, повертає сенс і відчуття зв'язку зі світом. Як зазначає Себастьян Юнґер у книзі «Плем'я» (*Tribe: On Homecoming and Belonging*), спільність, а не комфорт, є головним джерелом психологічної стійкості. Люди, об'єднані спільними випробуваннями, почуваються менш самотніми та більш включеними у життя. Група створює простір, де можна побачити, що інші проходять подібні етапи, де не потрібно удавати «сильного» і можна говорити про вразливе. Це природна протизага тій ізоляції, у яку часто заганяє біль чи травма (4).

Спілкування та соціальні контакти є, також, важливим чинником подолання депресії та тривожних розладів. Депресія, за дослідженнями Алекса Корба, автора «У пастці депресії» (*The Noonday Demon: An Atlas of Depression*), - це «низхідна спіраль» ізоляції, у якій людина поступово втрачає енергію, інтерес і контакт зі світом. Натомість участь у групі запускає «висхідну спіраль» відновлення: активуються ті ж самі нейронні системи, що відповідають за задоволення, мотивацію й відчуття зв'язку.

На відміну від професійної терапії, групи самопомоги працюють на принципах рівності. Тут немає ієрархії «експерт – пацієнт» чи тиску авторитету; кожен учасник може бути і тим, хто говорить, і тим, хто слухає. Ця горизонтальність створює атмосферу довіри й відкритості. Люди не лише отримують підтримку, а й самі стають її носіями — і саме це надає глибокого відчуття корисності та значущості. Дослідження показують, що участь у таких групах підвищує відчуття контролю над власним життям і зміцнює віру у власні сили. Відчуття, що ти здатен підтримати когось іншого, стає джерелом відновлення не меншою мірою, ніж отримана допомога.

Груповий формат має ще одну унікальну рису — він сприяє навчанню нових моделей поведінки та мислення. У спільному колі легше спробувати нову практику, змінити звичну реакцію або побачити, як інші долають труднощі. Таке «соціальне моделювання» активує природні механізми навчання: коли людина бачить доброту, турботу, прийняття чи відкритість інших, вона починає вчитися проявляти це і до себе, навіть не помічаючи.

Дослідження виявляють, що незалежно від типу групи самопідтримки, учасники повідомляють про повторювані передбачувані переваги від участі (5):

- ~ плекання надії;
- ~ більше дізнатися про проблему, яка привела їх до групи підтримки;
- ~ вивчити нові стратегії подолання;
- ~ подолання ізоляції;
- ~ побудова соціальних мереж і мереж підтримки;
- ~ навчитися з успішних прикладів;
- ~ дає відчуття більшого контролю над ситуацією;
- ~ участь в групі допомагає подолати стигми;
- ~ підвищує самооцінку та віру в спроможність справитись з ситуацією;
- ~ дізнатися про доступні послуги та мати можливість відстоювати більш ефективно свої потреби.

Психологічна ефективність групи пояснюється кількома взаємопов'язаними механізмами. Подібність досвіду зменшує почуття «інакшості» й повертає нормальність; емоційна безпека дозволяє говорити про болісне без страху бути засудженим; взаємна підтримка створює відчуття власної цінності й розриває замкнене коло безсилля.

Водночас спільне навчання та обмін досвідом зміцнюють соціальний капітал громади. У таких просторах формується жива мережа ресурсів: знань, уваги, емпатії, практичної допомоги.

Завдяки простоті та доступності групи самопомоги можуть діяти навіть там, де професійних ресурсів бракує. Вони не потребують великих коштів, але створюють потужний ефект — відновлюють зв'язки, підтримують гідність і дають людям відчуття, що разом можна більше. У цьому їхня цінність як для окремої людини, так і для громади, яка шукає способи зцілитися й вистояти в часи випробувань.

Громадські організації мають унікальне позиціювання: вони можуть стати осередками цих груп, надавати місце, модерацію, підтримувати зв'язок із ресурсами, але водночас зберігати простір рівності. Горизонтальність таких груп — коли кожен має голос і може внести свій вклад — створює відчуття власної спроможності та приналежності.

Виклик полягає в тому, щоб такі групи самопомоги стали частиною культури громади. Не просто втручанням «коли щось трапилось», а сталим ресурсом підтримки і відновлення, місцем, де люди можуть регулярно збиратись, ділитись, зростати разом.

У наступних розділах ми поговоримо про те, як творити групи самопідтримки: з чого почати, як вибудувати безпеку й рівність, які практики є дієвими, що допоможе зробити групу живою та стійкою у довготривалій перспективі.

Ця методичка систематизує досвід роботи груп самопомоги, організованих і проведених у межах проєкту «Лабораторія стійкості» Міжнародного фонду "Відродження" за підтримки агенції Brot für die Welt. Під час реалізації проєкту були випробувані різні формати взаємопідтримки, практики фасилітації, підходи до створення безпечного простору, які показали свою ефективність. Зібрані спостереження, напрацювання та уроки стали основою для рекомендацій, представлених у цьому документі, щоб інші ініціативи могли адаптувати й застосовувати їх у власному контексті.

#### Виноски.

- (1) [У 2021 році, за оцінками Global Burden of Disease \(GBD\)](#) поширеність тривожних розладів становила 4,50% в Україні, Поширеність великого депресивного розладу була вищою в Україні — 5,02%
- (2) [Omnibus-опитування](#) 2025 року Київського міжнародного інституту соціології (КМІС) поширеності імовірної тривожності (33,5%) та депресії (28,2%) ([https://voxukraine.org/psychichne-zdorov-ya-pid-chas-vijny-koly-hlib-peremagaye-bomby?utm\\_source=chatgpt.com](https://voxukraine.org/psychichne-zdorov-ya-pid-chas-vijny-koly-hlib-peremagaye-bomby?utm_source=chatgpt.com))
- (3) Систематичний огляд і мета-аналіз досліджень групового реєр-підтримки показав чіткий позитивний ефект у покращенні результатів для людей із психічними станами. [PMC+1](#) Інше дослідження виявило, що інтервенції взаємної підтримки при депресії мали значну перевагу над звичайною медичною допомогою, зі стандартним відхиленням (SMD) близько  $-0,59$  (95% CI:  $-0,98$  до  $-0,21$ ;  $p = 0,002$ ) — тобто, ефект був помітним. [PMC](#) А мета-аналіз із 1992 року підсумував: групи самопомоги «порівняно вигідні» з професійно проведеними групами, і значно кращі за контрольні (без втручання) групи. [research.library.fordham.edu+1](https://research.library.fordham.edu+1)
- (4) Себастьяна Юнгера «Tribe: On Homecoming and Belonging» (2016), парафраз з авторських тез Юнгера зі сторінок 12–20 (розділ “*The Men and the Dogs*”).

## Розділ 2. Принципи створення та фасилітації груп самопідтримки

Група самопомоги — це невелика спільнота людей, які регулярно зустрічаються, щоб ділитися досвідом і підтримувати одне одного. Її головна ідея — «разом ми можемо те, що не можемо поодиноці». Такі групи особливо важливі у громадах, де люди пережили втрату, травматичні події чи тривалий стрес, і шукають простір, у якому можна говорити без осуду, бути почутими й підтриманими.

Важливо розрізняти групи самопомоги й терапевтичні групи. У терапевтичній групі є професійний психолог або психотерапевт, який проводить структуровану психотерапевтичну роботу, керуючись науково обґрунтованими методами. Натомість у групі самопомоги немає фігури «експерта» — її координує фасилітатор або один із рівних учасників. Мета такої групи — створення безпечного середовища, де можна отримати емоційну підтримку, поділитися власними переживаннями, навчитися краще розуміти себе та свою проблему, дізнатись про інші способи зарадності в складних ситуаціях через пізнання досвіду інших.

Групи можуть бути загальними або тематичними (для ВПО, родин військових, ветеранів, людей, що проживають втрату, освітян, медиків, дітей, молоді, інше). Вони можуть діяти у форматі зустрічей оф- чи он-лайн; бути відкритими (коли нові учасники можуть приєднатися в будь-який момент) або закритими (де склад групи стабільний, що допомагає створити глибшу довіру).

### Принципи груп

Незалежно від формату, головними залишаються принципи груп:

- ~ безпека,
- ~ добровільність,
- ~ взаємність,
- ~ рівність,
- ~ спільна відповідальність.

Розглянемо їх детальніше.

#### • **Безпека**

Безпека — це основа функціонування групи, ґрунт в якому проростає довіра; це невидима тканина, що тримає групу разом і дозволяє бути собою.

В безпечному просторі ми можемо плекати довіру, проявляти свою вразливість, ділитись складними емоціями, бачити одне одного справжніми, повертатись після штормів взаємодій. Тому так важливо приділити достатньо уваги, часу та ресурсів для створення безпечного простору та формувати відповідальність за безпеку між учасниками групи самопідтримки.

Фізична безпека сьогодні вимагає переконатись, що поруч місця проведення груп є укриття; що в приміщенні відповідає вимогам пожежної безпеки та виконуються санітарні норми; що локація доступна для людей з різними фізичними обмеженнями.

Побудова психологічної безпеки це постійний процес, для якого на перших зустрічах важливо виділити достатньо часу.

На перших зустрічах варто домовитися про кілька простих, але важливих правил групи. Правила групи визначаються самими учасниками, та серед них обов'язково мають бути: конфіденційність (усе, що сказано в групі, не виходить за її межі); повага до різних досвідів (ми визнаємо, що кожен має свій шлях, що впливає на наші погляди та переконання); «я-висловлювання» (говоримо про власні почуття, а не про інших); утримання від порад (допомога не в тому, щоб сказати «як правильно», а в тому, щоб бути поруч і слухати); повага до меж і часу інших.

Правила не мають бути жорсткими — вони створюють рамку, але не сковують живу динаміку групи. Їхня мета не контроль, а підтримка довіри. Найкраще, коли група формулює правила разом, а фасилітатор допомагає їх узгодити. Формуючи правила, важливо проговорити наслідки за їх порушення. Так з'являється спільна відповідальність і відчуття причетності.

Корисними для відчуття безпечного простору, можуть бути невеликі ритуали групи. Повторювані практики з очікуваним позитивним результатом дають відчуття стабільності та передбачуваності. Прикладами таких ритуалів можуть бути: хвилина тиші як початок зустрічі; запалювання свічки на початку зустрічі та задування в кінці; розділення шоколадки в колі як святкування зустрічі; молитва; пісня вдячності в кінці; коротка практика синхронізованого дихання; обійми при зустрічі і/або прощанні; ін.. Такі повторювані жести сигналізують нервовій системі: «тут безпечно», і допомагають м'яко входити в контакт і виходити з нього. Кожна група формує їй любі ритуали, дозволяйте своїй творчості проявитись в творенні таких практик.

- **Добровільність**

Група самопомоги — це простір, до якого приходять за власним вибором. Кожен учасник вирішує сам, коли поділитися, про що говорити і наскільки відкриватися. Добровільність означає, що участь не нав'язується й не контролюється — це внутрішнє рішення людини ділитися, слухати, бути поруч. Такий принцип створює основу довіри: ми зустрічаємось не з примусу, а тому, що хочемо підтримати й бути підтриманими.

Важливо також пам'ятати, що добровільність діє впродовж усього часу існування групи самопідтримки, не лише під час входу до групи, а й у процесі взаємодії. Людина має право не говорити, якщо не готова, і залишити зустріч, якщо це потрібно для її безпеки.

Визнання права добровільного вибору зменшує напругу та допомагає кожному залишатись у контакт з власними межами. Саме свобода бути створює справжнє відчуття безпеки.

- **Взаємність**

Ми всі перебуваємо у спільному процесі, де сила народжується з обміну. Коли одна людина ділиться історією, інша впізнає у ній щось своє, і це стає моментом зцілення для обох.

Взаємність продовжує принцип добровільності. Кожен свobodно обирає чим і коли ділитися, і, також, усвідомлює важливість привнесення власного досвіду в загальне поле групи. У такому просторі не діляться на «експертів» чи «пацієнтів» — є спільнота людей, які вчаться співбутності.

Взаємність є, також, нейробіологічним процесом. Згідно з полівагальною теорією Стівена Порджеса, нервова система постійно сканує середовище, зчитуючи малі та великі сигнали, щоб визначити чи ми в безпеці. Цей процес називається нейроцепція та працює

автоматично. Коли ми чуємо теплий голос, бачимо спокійний погляд, помічаємо м'які рухи інших, у нашій нервовій системі активується парасимпатична гілка — система соціального залучення. Тіло заспокоюється, дихання стає глибшим, а мозок отримує сигнал: «я не один». І відбувається навпаки, коли ловимо погляди осуду, критичні коментарі, чи оточені сумними обличчями. Таке явище називається співрегуляцією. Вираз «група дихає в одному ритмі» не метафора, нервові системи справді налаштовуються одна на одну.

Саме тому спільна присутність і слухання у групі можуть зменшувати тривогу, напругу й тілесні симптоми стресу. Завдячуючи явищу співрегуляції в групах самопідтримки, ми творимо поле трансформації, з якому людина, що ділиться тривогою, зчитує спокій; відкриваючи свої сумніви чи самокритику – бачить, в скерованих до неї поглядах, «ти ок», «ти вартий любові вже тому що ти є»; розділяючи сум зустрічаємо прийняття та надію.

Фасилітатор може свідомо підтримувати співрегуляцію, вводячи прості практики: коротку «перевірку стану» на початку зустрічі, вправу на заземлення, спільне глибоке дихання, кілька секунд тиші після емоційних історій або завершення колом вдячності.

- **Рівність**

У групі всі голоси мають однакову вагу. Незалежно від красномовності, віку, професії, освіти, статку чи життєвих обставин кожен учасник має право бути почутим і визнаним. Рівність означає відсутність ієрархії та переваг: ми всі зустрічаємося на рівні сердець, де кожен досвід цінний, а кожна історія має сенс.

Цей принцип допомагає створити атмосферу поваги та відкритості, де не потрібно «заслужити» право бути, говорити. У колі ми всі вчимося слухати одне одного без порівнянь і зверхності. Рівність у групі - це не формальність, а жива практика гідності, яка дозволяє кожному почуватися частиною спільного простору.

- **Спільна відповідальність**

На групу самодопомоги можна дивитись як на спільне багаття, яке потребує від кожного учасника співтворення. Кожен відповідає за власну участь, за дотримання правил, за атмосферу довіри й поваги. Спільна відповідальність означає, що ми не перекладаємо турботу про групу лише на фасилітатора чи учасників із більшим досвідом груп, а всі разом дбаємо про простір, у якому нам добре бути. Це доросла позиція, що зміцнює відчуття належності й зрілості спільноти.

У практиці це проявляється в дрібницях: ми приходимо вчасно, дотримуємось домовленостей, слухаємо емпатійно, піклуємось про свою безпеку та допомагаємо іншим при потребі. Якщо щось іде не так, то говоримо про це з повагою, шукаючи рішення разом. Така спільна участь формує колективну стійкість: група стає місцем, де кожен важливий не лише для себе, а й для інших.

Для живої динаміки групи та створення простору довіри, кожному, хто приєднується, важливо сформуванню внутрішню готовність бути частиною спільноти.

Група самодопомоги — це мікромодель безпечного суспільства. Коли ми дотримуємося принципів добровільності, рівності, взаємності та спільної відповідальності, ми відновлюємо довіру не лише в межах групи, а й до самої ідеї людяності. У цьому сенсі групи самодопомоги стають більше ніж формою психологічної підтримки, вони творять культуру турботи у громаді, де кожен має право на голос, повагу й присутність.

Обговорюючи принципи роботи групи самопомоги, можна керуватися *Статтею 8. Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» від 15.01.2025 р.*

«Охорона психічного здоров'я ґрунтується на таких принципах:

- 1) людиноцентричність - орієнтація на потреби, цінності та інтереси конкретної людини під час прийняття рішень, надання послуг та розроблення політик;
- 2) недопущення дискримінації, запобігання стигматизації та повага до всіх людей незалежно від стану їхнього психічного здоров'я;
- 3) міжсекторальний підхід, що базується на співпраці та партнерстві відомств і організацій, що представляють державний, комерційний та громадський сектори;
- 4) співпраця різних фахівців у сфері психічного здоров'я, надавачів послуг, отримувачів допомоги у сфері психічного здоров'я, членів їхніх сімей, їхніх законних представників для створення комплексної мережі підтримки, партнерство з особами, які мають досвід психічних розладів;
- 5) підхід, що базується на сильних сторонах, - орієнтація на виявлення і розвиток позитивних якостей і ресурсів осіб, які мають психічні розлади, інші проблеми, що стосуються психічного здоров'я, підвищення рівня життєстійкості та переорієнтацію таких осіб із проблем і обмежень на потенціал і можливості особи або групи осіб;
- 6) застосування біопсихосоціальної моделі, що передбачає мультидисциплінарний та індивідуальний підходи до надання послуг у сфері психічного здоров'я і визначення людини як цілісного організму, в якому біологічні, психологічні та соціальні чинники перебувають у постійному взаємозв'язку;
- 7) наукова обґрунтованість та доведена ефективність - застосування тих форм, методів та засобів надання допомоги у сфері психічного здоров'я, що мають наукове підґрунтя, підтверджені даними наукових досліджень і були апробовані у практичній діяльності;
- 8) забезпечення рівного доступу до різноманітної, якісної, особистісно-орієнтованої, заснованої на дотриманні прав людини підтримки психічного здоров'я незалежно від місця перебування особи чи життєвих обставин;
- 9) повага до правоздатності людини і її вільної інформованої згоди, підтримка у прийнятті рішень щодо надання допомоги, наскільки це можливо, а також неприпустимості застосування примусу при прийнятті рішень щодо надання допомоги у сфері психічного здоров'я;
- 10) травма-інформований підхід, що передбачає визнання впливу, який психічна травма або потенційно травматична подія справляє на життя людини, з метою створення безпечного середовища і уникнення повторної травматизації;
- 11) інклюзивний підхід, що передбачає підтримку участі осіб, які мають психічні розлади, інші проблеми, що стосуються психічного здоров'я, у всіх аспектах життя громади, суспільства, а також наближення послуг у сфері психічного здоров'я до місця проживання отримувача;

12) системність — забезпечення передачі та обміну інформацією про отримувача допомоги у сфері психічного здоров'я між фахівцями з метою збереження послідовності та безперервності надання такої допомоги».

### **Роль фасилітатора**

Роль фасилітатора в групах самопідтримки важлива. Фасилітатор — це не терапевт і не лідер, а тримач простору. Його завдання підтримувати продуктивну динаміку, стежити за тим, щоб кожен, хто прагне сказати, мав простір бути почутим, підтримувати атмосферу безпеки. Він допомагає групі залишатися інклюзивною, дбати про межі й тон взаємодії, спрямовує процес, але не диктує зміст.

Ключові навички фасилітатора: емоційний інтелект, уважність, емпатійна присутність і здатність витримувати паузу, комунікаційні навички. Важливо вміти слухати без оцінки, залишатися спокійним поруч із сильними емоціями, бачити, коли хтось потребує часу чи підтримки. Фасилітатор не має відповідати на всі запитання або вирішувати проблеми учасників — його сила в тому, щоб допомогти групі взаємно підтримати себе.

*Ефективні навички комунікації фасилітатора включають:*

- Віддзеркалення слів, думок і почуттів.

Фасилітатор відображає групі їхні слова, думки та почуття, м'яко підкреслюючи висловлене учасниками. Наприклад: «Здається, ви говорите про те, що хочете змінити спосіб, у який досі вирішували це питання?» або «Здається, ви дуже розчаровані».

- Реагування ствердженнями (affirmations).

Підтримуйте учасника, відповідаючи його словам ствердженнями. Це не лише підсилює самооцінку, а й допомагає людині відчути розуміння та зберегти позитивний настрій. Наприклад: «Схоже, ви впоралися з цією ситуацією добре» або «Звучить так, що ви були цілком упевненими у своїх діях. Я пам'ятаю, раніше ви казали, що це було для вас складно».

- Прояснення.

Фасилітатор допомагає промовцю уточнити думки, повторюючи їхні слова та ставлячи уточнювальні запитання. Наприклад: «Мені здається, ви раніше згадували, що “не хочете більше працювати в цій сфері”, а зараз кажете, що “сподіваєтеся взяти більше відповідальності на роботі”. Що точніше відображає ваші сьогоднішні наміри?»

- Підсумовування.

Час від часу фасилітатор має перефразовувати сказане учасником, щоб переконатися, що зміст правильно зрозумілий. Це також допомагає іншим членам групи краще слідкувати за розмовою.

- Позитивні мімічні реакції.

Потрібно уникати осудливих виразів обличчя — похитування головою, насуплення брів тощо. Натомість важливо демонструвати підтримувальні та емпатійні реакції: посмішку, м'які погляди, уважність.

Такі невербальні сигнали є природним способом заохотити групу.

- Запрошення до висловлення.

Фасилітатор м'яко заохочує учасників ділитися, не тиснучи і не нав'язуючи участі. Ця навичка допомагає залучити тихіші голоси та створити більш рівномірний простір взаємодії.

Наприклад: «Якщо хтось хоче додати, цей простір для вас», «Чи є в когось ще слово або реакція, яку важливо озвучити?», «Можемо почути думку тих, хто ще не висловлювався, та лише якщо вам комфортно».

- Нормалізація досвіду.

Фасилітатор допомагає учасникам усвідомити, що їхні почуття, реакції й переживання є природними, допустимими та часто поширеними. Це особливо важливо у групах, де люди можуть відчувати сором, страх бути незрозумілими або ізольованість у власних переживаннях. Наприклад: «Багато людей у подібних ситуаціях відчують щось схоже», «Те, що ви описуєте, дуже людська реакція», «У групах ми часто чуємо подібні переживання, ви не одні».

- Уповільнення.

Фасилітатор допомагає групі рухатися у комфортному темпі, не поспішати з висновками і не переходити надто швидко від емоцій до інтелектуальних пояснень. Наприклад: «Давайте зробимо паузу на кілька секунд, щоб відчути, як це звучить», «Дозвольмо собі побути з цими словами перед тим, як рухатися далі».

- Утримання простору.

Це здатність фасилітатора бути присутнім, стабільним і спокійним навіть тоді, коли учасники виражають сильні емоції або коли в групі виникає тиша. Фасилітатор не поспішає «рятувати» розмову, не дає непроханих порад, а підтримує простір, у якому може відбутися важливий внутрішній процес. Наприклад: зберігати м'який зоровий контакт; дозволяти тиші бути; підтверджувати почуття словами: «Я з тобою», «Я чую тебе», «Це важливо».

Щоб допомогти собі зрозуміти, чи зараз ви готові долучитись до групи самопомоги, скористайтесь коротким тестом. Відповідаючи на питання тесту, ви теж здійснюєте співвідповідальну дію за групу самопідтримки.

### **Я маю внутрішню мотивацію**

Група самодопомоги діє, коли кожен учасник бере активну участь, а не лише очікує підтримки. Якщо ви відчуваєте внутрішній поштовх ділитися, шукати зворотний зв'язок, бути частиною взаємного процесу це гарний знак. Самомотивація дозволяє не лише отримати користь від зустрічей, а й розвивати відповідальність за власне благополуччя.

### **Я маю потребу у спілкуванні з людьми з подібним досвідом.**

Якщо вам важливо почути інших, хто проходить схожий шлях, і знайти розуміння без пояснень, то група може стати ресурсним місцем. Спілкування «рівний-рівному» допомагає відчути належність, розвиває емпатію й відкриває нові способи подолання труднощів. Досвід інших може надихнути, дати підтримку чи підказку, як діяти у власній ситуації, сприяти особистому зростанню та самоприйняттю.

### **Я приймаю правила та принципи групи.**

Безпека і взаємна довіра тримаються на спільних домовленостях. Важливо, щоб ви погоджувалися з форматом зустрічей і принципами взаємодії, такими як добровільність, повага, конфіденційність, рівність і спільна відповідальність. Саме вони створюють атмосферу, де можна бути собою й відчувати підтримку.

### **Я готовий(-а) ділитися своїм і вчитися з досвіду інших.**

Групи самодопомоги зосереджені навколо обміну досвідом, розумінням і стратегіями подолання. Важливо не лише говорити про власний досвід, а й слухати інших з відкритістю. Так з'являється глибше розуміння себе, нові перспективи й відчуття спільності.

Якщо більшість тверджень відгукуються — ви готові зробити наступний крок і приєднатися до групи самодопомоги. Якщо відчуваєте сумнів — це теж нормально: іноді потрібно ще трохи часу, щоб дозріти до зустрічі з іншими.

### Розділ 3. Структура зустрічей груп рівний-рівному

Проаналізувавши приклади зустрічей різних груп самопомоги (підходу NAMI-National Alliance on Mental Illness; форматів травмоінформованих груп підтримки, гештальт-терапевтичних груп, у тілесноорієнтованих практиках; програм Анонімних Алкоголіків, ін.), а також спираючись на практичний досвід проведення груп самопідтримки в рамках проекту «Лабораторії стійкості», можна помітити, що попри відмінності у цілях, тривалості й методах роботи, їх об'єднує спільна логіка побудови зустрічі: від творення безпечного простору до рефлексії пережитого досвіду наприкінці.

Інтегруючи ці спільні елементи пропонуємо каркас зустрічі, який можна адаптувати під ваш контекст конкретної групи самопомоги.

#### Базовий сценарій зустрічі:

1. Привітання. Перевірка стану. Коротке нагадування про правила. Груповий ритуал.
2. Налаштування. Коротка практика усвідомленості.
3. Коло ділення. Кожен має свій час, решта слухає без коментарів.
4. Обговорення спільної теми. Представлення нового контенту. Обговорення та ділення щодо теми.
5. Груповий ритуал або практика усвідомлення, самоспівчуття або вдячності.
6. Підсумок. «Що беру із собою?» — коротке коло завершення.

Рекомендована тривалість групи 60-90 хвилин. Тривалість залежить від кількості учасників та об'єму часу, необхідного для обговорення спільної теми. Наповнення кожного етапу можуть змінюватися залежно від цілей зустрічі, запитів учасників і рівня готовності групи.

Не так важливо суворо дотримуватися сценарію, як зберігати його ритм - від входження через глибшу взаємодію до спільного завершення. Говорячи про структуру зустрічей самопомоги, доцільно ознайомитися з теорією соціальних ресурсів та враховувати її під час планування зустрічей та фасилітації їх динаміки.

#### Теорія соціальних ресурсів Уріеля Г

Фоа (Uriel G. Foа) стверджує, що кожна людина має шість основних потреб у ресурсах, і що соціальні взаємодії й стосунки можна розглядати як обмін ресурсами (6). Ця теорія допомагає пізнавати чого саме люди прагнуть у взаємодії, як вони оцінюють істотність вкладу іншого, допомагає аналізувати прояви конфліктів в яких причиною може стати хибність оцінки в обміні (наприклад коли один дає, а інший не сприймає це як цінність/ не повертає).

Шість соціальних ресурсів за Фоа (7):

1. Любов (емоційна підтримка, турбота, прихильність, прийняття)
2. Служіння, послуги (допомога у діях, що інший не може або бракує мотивації зробити самому, піклування в дії)
3. Статус (визнання, престиж, соціальний положення в групі)
4. Кошти (фінансові ресурси)
5. Товари, речі (матеріальні об'єкти, речі, які можна передати)

## 6. Інформація (поради, настанови, нові знання, навчання)

В різні моменти життя кожен пріоритезує потреби в соціальних ресурсах по іншому. Коли ви знаєте, який ресурс людина цінує найбільше саме зараз (чи очікує підтримки (послуги), чи визнання (статус), чи інформації та знань), ви можете додавати активності в рамках зустрічей, що підвищуватимуть мотивацію й залученість, зміцнюватимуть стосунки в групі через обмін.

Групи самопомоги є простором, в якому люди, радше, дають прийняття, діляться досвідом, силою і надією, то ж любов, служіння, статус, інформація будуть домінуючими в обміні соціальними ресурсами. Обмін матеріальними цінностями та фінансовими ресурсами теж можливий між учасниками групи, проте він не модерується фасилітатором в більшості випадків.

Розглядаючи обмін соціальних ресурсів в контексті груп самопідтримки в громадах важливим стає принцип рівності. Коли в групі є дисбаланс потоків обміну, коли в стосунках відчувається, що один отримує багато, а інший мало — може з'явитись нерівність, напруга або відчуття несправедливості. Це створює певну динаміку влади, залежності в стосунках (8). Принципи та правила групи якраз покликані визначити рамкову модель, яка забезпечує рівність в такому соціальному обміні. Режисуючи зустріч важливо пам'ятати про них та творити простір для обміну соціальними ресурсами в рамках визначених групою правил.

Розглядаючи динаміку взаємодії у групах самопідтримки, важливо також враховувати травма-інформований підхід з метою створення безпечного середовища і уникнення повторної травматизації у груповій взаємодії. Це передбачає визнання впливу, який психічна травма або потенційно травматична подія (минула чи теперішня) справляє на життя людини. Такий підхід допомагає фасилітатору бути уважним до можливих тригерів, виявляти чутливість до досвіду кожного учасника й створювати умови, у яких людина може відчувати контроль над своїми реакціями, вибір і підтримку. Це не лише сприяє довірі в групі, а й зміцнює принцип рівності, коли кожен має право бути почутим без страху осуду чи втрати гідності.

Ми можемо вивчати різні підходи, методи, особливості групової роботи та експериментувати із своїм унікальним методом проведення груп самопідтримки. Далі описано приклади різних досвідів груп самопідтримки, що, можливо, підкажуть вам цікаві ідеї.

Нижче описані міжнародний досвіди груп самопомоги, що мають науково досліджену ефективність:

- Національного альянс з психічних хвороб у США
- Руху АА
- Терапевтичні групи гештальд-підходу

У розділі 6 ви знайдете приклади посібників з організації та проведення груп самопомоги в українському контексті.

### **Досвід NAMI - Національний альянс з психічних хвороб у США**

NAMI (National Alliance on Mental Illness) — це Національний альянс з психічних хвороб у США, одна з найвідоміших і найвпливовіших громадських організацій у сфері психічного здоров'я. Організація заснована у 1979 року групою батьків людей із психічними розладами.

Її метою є підтримка родин і людей, які живуть із психічними розладами, просвітництво та боротьба зі стигмою.

Діяльність NAMI охоплює розробку методології, поширення та координування програми взаємопідтримки, проведення начальних тренінгів, підтримку груп самодопомоги, а також розробку та втілення освітніх курси для родин і професіоналів.

Щодо груп самодопомоги, то більшість груп ведуть не психотерапевти, а «рівні за досвідом» (peer leaders) люди, які самі пройшли подібний шлях і мають досвід подолання труднощів.

Що можна навчитись в NAMI у контексті груп самодопомоги:

- вони систематизували формат груп взаємопідтримки для психічного здоров'я (структура зустрічей, правила, етика);
- модель NAMI базується на рівності, емпатії й безоцінковості, що дуже близько до підходів, які описані у розділі 2;
- їхня філософія: «*You are not alone*» — «Ти не один» є універсальною для груп взаємодопомоги в громаді.

*Ключові принципи моделі NAMI:*

1. Рівність: усі учасники — рівні; ніхто не має більшого досвіду чи влади.
2. Взаємність: ми не «допомагаємо», а *ділимося* тим, що допомагає нам.
3. Безпека: конфіденційність, емпатія, повага до тиші.
4. Присутність: слухати, не оцінюючи; дозволити емоціям бути.
5. Надія: кожна історія важлива; разом ми вчимося жити з більшим співчуттям.

*Типова структура зустрічі групи NAMI (NAMI Connection / Family Support Group)*

Тривалість: 60–90 хвилин,

Формат: офлайн або онлайн,

Кількість учасників: 6–12 осіб

Фасилітатори: 1–2 «рівні за досвідом» (peer leaders)

### *1. Відкриття зустрічі (10–15 хв)*

Мета: створити атмосферу довіри, нагадати рамку й правила.

- Привітання учасників, коротке представлення (ім'я, як сьогодні).
- Нагадування про принципи групи:
  - ~ Конфіденційність.
  - ~ Ми говоримо від себе («я»).
  - ~ Ми не даємо порад, лише ділимося власним досвідом.
  - ~ Поважаємо різний темп, межі й тишу.
- Коротке налаштування або дихальна вправа (1–2 хв).

Приклад фрази фасилітатора: «Тут ми збираємося, щоб ділитися тим, що нам важливо. Ви можете говорити або просто бути присутніми. Усе сказане тут залишається між нами.»

### *2. Коло ділення (25–30 хв)*

Мета: дати простір кожному висловитися без переривань і коментарів.

- Учасники по черзі розповідають, як вони почуваються або що стало головною темою їхнього тижня.
- Решта слухають із повагою, не радять, не ставлять запитань.
- Якщо хтось не хоче говорити, то має право сказати «передаю слово далі».

Фасилітатор підтримує ритм: «Дякую, що поділилися. У нас є ще трохи часу, чи хтось іще хотів би сказати кілька слів?»

### 3. Спільна тема або обмін досвідом (20–25 хв)

Мета: поглибити взаєморозуміння, знайти спільні точки опори.

- Фасилітатор може запропонувати тему (наприклад: «Як я справляюся зі стресом» або «Що мені допомагає повертатися до спокою»).
- Учасники діляться власним досвідом, коротко реагують словами підтримки («я теж так відчуваю», «це знайомо»).
- Уникають дискусій або оцінок. фокус на спільному досвіді.

Фраза фасилітатора: «Можемо спробувати обговорити, які кроки допомагають нам залишатися на плаву, коли енергії мало. Це не поради — лише обмін тим, що спрацювало у кожного.»

### 4. Практика або рефлексія (10–15 хв)

Мета: завершити зустріч із відчуттям внутрішньої опори.

Коротка вправа на заспокоєння чи самоспівчуття:

- «М'яке дихання» — 3 спокійних вдихи разом.
- «Фраза підтримки», коли кожен тихо повторює: «Нехай я буду в безпеці, нехай буду добрим до себе».
- «Подяка» по колу: «Що я беру з цієї зустрічі?»

Фраза фасилітатора: «Давайте на хвилину зупинимось, зробимо спільний вдих і подумаємо, що беремо з цього кола для себе.»

### 5. Закриття (5–10 хв)

Мета: завершити коло з відчуттям завершеності та поваги.

- Подяка всім за відкритість.
- Коротке нагадування про наступну зустріч.
- Невеликий ритуал (слово, пісня, спільне «дякуємо», м'який жест).

Фраза фасилітатора: «Дякую кожному за довіру. Нехай цей тиждень буде лагідним до нас. Зустрінемось наступного разу.»

Додаткові джерела:

[NAMI Connection Recovery Support Group Facilitator Guide \(2020\)](#)

[NAMI Family Support Group Facilitator Guide \(2020\)](#)

[NAMI Peer-to-Peer Program Overview](#)

## Групи підтримки рівний-рівному руху АА

АА — це всесвітній рух спільнот чоловіків і жінок, які добровільно об'єднуються, щоб, у супереч залежності від алкоголю, жити тверезо. У своїй діяльності організація спирається на модель «12 кроків» та «12 принципів». Осердям руху є групи рівний-рівному, що дають

спільну підтримку, духовне зростання та допомогу іншим. Орієнтовна тривалість зустрічей групи 60 хвилин (одна година), хоча в деяких форматах вони можуть тривати від 60 до 90 хвилин.

Типова структура групи АА.

#### *1. Вітання та відкриття (5 хв)*

Обраний серед учасників ведучий групи відкриває зустріч. Зачитує пригадування про 12 кроків і 12 традицій. Короткий час тиші для усвідомлення чи молитви про спокій.

#### *2. Представлення учасників (5–10 хв)*

Коло представлення, де кожен називає своє ім'я і, при бажанні, розповідає щось про себе. Якщо в групі нові учасники, ведучий коротко пояснює принципів безпечного простору (анонімність, неоцінювання, взаємна повага).

#### *3. Основна частина зустрічі (30–40 хв)*

Може мати різні формати:

- Тематична зустріч: обговорення певного кроку, принципу чи теми (наприклад, «чесність», «страх», «прийняття»).
- Обговорення за читанням: уривок із основної книги руху або іншого ресурсу, після чого учасники діляться рефлексіями.
- Спікерська зустріч: один учасник ділиться своєю історією одужання.
- Відкрита група: учасники говорять про свій поточний стан, труднощі чи вдячність.

Після кожного виступу коротка тиша, без коментарів чи порад (принцип «слухати без оцінки»).

#### *4. Завершальна частина (10–15 хв)*

Коло подяк або рефлексій: короткі слова про те, що було важливим. Оголошення про наступну зустріч, події, матеріали для групи, ін. Заключне слово або молитва спокою.

#### *5. Неофіційне спілкування (неформальна частина)*

Після офіційного завершення учасники можуть залишитися для неформального спілкування чи підтримки.

Додаткові джерела (10):

<https://aa.org.ua/>,

<https://www.vaaau.info/#/>

### **Терапевтичні групи підтримки у гештальд-підході**

У гештальд-методі принципи поля та феноменологічного підходу створюють основу для роботи з груповим процесом. Група розглядається як єдине поле/організм/середовище, у якому всі учасники, включно з фасилітатором, взаємно впливають і спільно творять процес. Досвід кожного має свою перспективу, і жодна точка зору не є правильнішою за іншу. Група формується через постійний діалог і співтворення. У центрі уваги не пояснення, а спостереження за тим, що відбувається та проявляється “тут-і-тепер”: як змінюється напруга, увага, контакт, енергія в полі групи.

У гештальт-підході робота в групі орієнтована насамперед на усвідомлення процесу. Того, як я (або інші) входжу в контакт, як відходжу, які перешкоди чи блоки виникають у взаємодії. Група має чітку, безпечну рамку — з визначеним початком і завершенням, узгодженими правилами, а також можливістю для учасників вільно обирати рівень залучення або відмовитися від участі у вправах. Такий формат створює рефлексійний простір, де учасники можуть відкрито ділитися своїми почуттями, усвідомленнями та досвідом.

Роль фасилітатора полягає у підтримці цього простору — у постійному моніторингу та врахуванні групової динаміки, відстеженні того, як учасники впливають одне на одного, як формується спільне «поле взаємодії» та який контекст визначає атмосферу зустрічі.

*Рекомендації для фасилітатора груп самопідтримки від гештальд-підходу:*

- Дивись на групу як єдине живе поле, а не як сукупність окремих учасників. Кожен впливає на всіх, навіть мовчання є дією.
- Будь частиною процесу, а не спостерігачем “згори”: твої емоції, реакції, відчуття частина групового поля, їх можна досліджувати разом.
- Починай з опису явищ, не поспішай тлумачити. Запитуй: «Що зараз відбувається між нами?» замість «Чому ти це робиш?»
- Толеруй невизначеність і неоднозначність, не шукай швидких висновків, довіряй процесу співтворення сенсу.
- Підтримуй атмосферу рівності та спільної відповідальності: у групі немає “правильного бачення”, є різні досвіди, кожен з яких частина цілого.
- Заохочуй усвідомлення: «Що зараз є для тебе фігурою, а що фоном?» Це допомагає розвивати уважність до власних потреб і процесу групи.

Такий підхід перетворює групу самодопомоги на простір живого навчання взаємності, усвідомлення і спільного зростання, без потреби в експертності, але з повагою до унікальності кожного досвіду.

### **Типова структура групи в гештальд-підході**

#### *1. Вітання / установлення контакту (5-10 хв)*

Коротке привітання ведучим; створення безпечного поля (“ми разом у цьому колі”); нагадування правил (конфіденційність, «тут-і-зараз» фокус).

#### *2. Присутність «тут-і-зараз» (10 хв)*

Коротка імпульс-активність: учасники можуть поділитися тим, що приносять на зустріч (“що я відчуваю зараз”, “що мене турбує/чекаю”). Це налаштовує на розвиток усвідомлення.

#### *3. Основна групова робота (60 хв).*

Це терапевтична робота з групою, що вимагає відповідної освіти фасилітатора. Можливі різні формати для терапевтичної роботи: експеримент (вправи підходу, рольова гра, експресивне тіло); робота з контактом/завершенням/незавершеною фігурою (gestalt-цикл); обговорення того, як переживається групова динаміка.

#### *4. Інтеграція / рефлексія (10-15 хв.)*

Короткі слова від учасників: «що я зрозумів/почув про себе», «що я хочу взяти із зустрічі». Можлива тиша або медитація-усвідомлення.

#### *5. Закриття.*

Завершальне слово ведучого: підсумування, коротка опора на ресурс групи, наприклад «Ми створили простір для...». Нагадування про наступну зустріч або контакти одне з одним.

Додаткові джерела (11):

Стаття «Gestalt Groups Revisited: A Phenomenological Approach» (Mark A. Fairfield) — про групову роботу в гештальт-підході, ж зазначає, що групи гештальту “deeply rooted in group development theories” та пропонує феноменологічний підхід. [Pacific Gestalt Institute](#)

Стаття «A Gestalt Perspective on Working with Group Process» — перелік тем і динамік роботи групи з гештальт-підходом (теорія поля, феноменологічний метод) у групах. [MGC](#)

Стаття «Gestalt applications to group work» — розгляд застосування гештальт-підходу для групового консультування, орієнтованого на «тут-і-тепер» досвід учасників. [Dialnet](#)

Виноски:

- (6) [A Review of Resource Theories and Their Implications for Understanding Consumer Behavior | Journal of the Association for Consumer Research: Vol 2, No 1](#)
- (7) [Соціальна поведінка як обмін ресурсами: дослідження соціальних структур свідомості | Оксфордський академічний](#)
- (8) «Understanding Status as a Social Resource» — як один із ресурсів (статус) аналізується в рамках теорії. [huolab.psych.ucla.edu](http://huolab.psych.ucla.edu)

## Розділ 4. Приклади практик для проведення груп

В цьому розділі ви знайдете приклади практик та цікаві прикладні моделі, що допоможуть в підготовці та проведенні груп самопідтримки. Також, розділ містить короткі рекомендації використання цих практик.

Варіативність практик не обмежується наведеними, ви можете розробляти власні практики, переймати досвід колег. В розділі 6 теж є підбірка додаткових ресурсів для цього.

### І) Теорія полівагальності Стівена Порджеса

Стівен Порджес дослідив та описав, як наша нервова система реагує на небезпеку, безпеку та соціальну взаємодію. Коли ми відчуваємо загрозу, організм автоматично переходить у режими виживання та активує симпатичну нервову систему – режим боротьби чи втечі. Коли небезпека вища за спроможність організму з нею справитись, активується дорсальний вагус – стан завмирання, безсилля.

Коли ж тіло зчитує сигнали безпеки, активується вентральна гілка, стають доступними регуляція, мислення, співпереживання та контакт із іншими – стан безпеки й соціальної залученості.

Сканування оточення на предмет безпеки чи загрози наша вегетативна нервова система проводить постійно, і робить це підсвідомо. Такий біологічний процес Порджес називає нейроцепцією. Унікально людина через думки та уяву може давати нервовій системі сигнали загрози там, де зовнішнє середовище відносно безпечне (прикладом такого прояву є некорисна тривога, флеш-беки, гостра реакція на стрес, ін.). Щоб повернутись до стану усвідомленого проживання реальності використовують практики само- та спів- регуляції.

- *Вправа саморегуляції 3D сканування*

Едукацію про полівагальну теорію Порджеса варто доповнити технікою рамкового сканування стану (ще називають 3D сканування), що триває 2-3 хвилини.

Для виконання техніки достатньо:

- перерконатися, що ваше тіло в безпеці (в групі для цього можна оглянутись довкола, відчути опору на стопи та крісло),
- закрити очі (чи опустити повіки),
- прислухатись до внутрішнього: Яке моє дихання? Що я відчуваю в тілі в цей момент? Які емоції наповнюють саме зараз? Які думки приходять?.

Важливо залишатись в ролі спостерігача думок, не діалогувати з ними. 3D сканування дозволяє почути свою нервову систему та зрозуміти в якому її стані я зараз перебуваю. Коли, перебуваючи в безпечному середовищі, ви відчуваєте напругу в м'язах, пришвидшене дихання, емоцію страху та тривожні думку, ви можете застосувати техніки саморегуляції та усвідомленості, щоб повернутись в безпечне тут і тепер.

До технік саморегуляції можна віднести техніки дихання, заземлення, тестування думок, тілесні практики. Приклади описані нижче в тексті.

Явище співрегуляції пояснює, чому групи самопідтримки результативні. За Порджесом, стан **соціальної залученості** не виникає сам собою — він формується через взаємні сигнали безпеки: м'який голос, доброзичливий погляд, передбачувані межі, відсутність загрози. Саме ці ознаки допомагають нервовій системі «заспокоїтись» і перейти з реактивності до здатності бути в контакті. Коли людина почувається фізично та емоційно в безпеці, у неї з'являється більша гнучкість реагування, можливість досліджувати власний досвід і залишатися присутньою в моменті.

Групи самопідтримки створюють природний простір для переходу в стан соціальної залученості. Передбачувана структура зустрічі, чіткі правила, відсутність оцінювання, доброзичлива присутність інших — усе це є «соціальними сигналами безпеки», яких потребує вентральна гілка вагусу.

Коли учасники діляться досвідом і отримують емпатію без тиску чи порад, їхня нервова система відчуває співрегуляцію: ритм дихання вирівнюється, голос стає м'якшим, а тіло поступово переходить від тривоги до заспокоєння. Саме тому в групах взаємопідтримки люди можуть відчути більше тепла, прийняття та ресурсу — і повернутися в той стан, у якому можлива справжня взаємодія, навчання та зцілення.

- *Вправа співрегуляції:*

У парах учасники:

- Зустрічаються поглядами: легкий, м'який зоровий контакт (3–5 секунд).
- Обмінюються словами підтримки: кожен каже партнеру коротку фразу підтримки, напр.: *«Ти тут. Я бачу тебе. Я поруч».*

Така практика співрегуляції є сигналом соціальної підтримки, та впливає на нейронну активність, знижуючи відчуття тривоги та підсилюючи відчуття безпеки.

Радимо в групі формувати звичку практикувати вправи саморегуляції та співрегуляції у групах, що є короткими та дієвими для регулювання нервової системи.

## **II) Практики усвідомленості та заземлення**

Усвідомленість — це тренована здатність залишатися присутнім у власному досвіді з прийняттям, доброзичливістю та відкритістю. В усвідомленому стані процес спрямованої уваги інтегрує різні елементи досвіду і зміцнює нейронні зв'язки, що відповідають за емоційну регуляцію та розуміння себе. В ньому ми спостерігаємо за потоком досвіду, не намагаючись його змінити.

Помітити власний досвід, назвати його вже є кроком до саморегуляції та глибшого пізнання. З'єднання із своїм досвідом в конкретний момент часу, дозволяє приймати найкращі рішення, виходячи із своїх потреб та в солідарному ставленні до світу.

В групах самопомоги наше завдання — забезпечити, щоб людина зміцнювала здатність бути присутньою, а не переходила в неконтрольовану активацію емоцій та тілесних відчуттів, спровокованими минулим травматичним досвідом. Нам важливо, щоб учасники групи могли повертатися у своє вікно толерантності - внутрішню зону оптимального функціонування.

Практики заземлення – це прості тілесно-орієнтовані техніки, які допомагають повернути увагу в теперішній момент, стабілізувати нервову систему та створити внутрішній простір для безпечнішого контакту з власними емоціями. Їхня мета не «заспокоїти будь-якою ціною», а м'яко перевести учасника в стан більшої присутності, у якому простіше помічати свої відчуття, краще орієнтуватися в реакціях і робити вибір, а не діяти автоматично. У групах взаємодопомоги такі практики можуть допомогти «налаштуватися» на зустріч, переходити зі стресових або збуджених станів у більш врівноважені, знизити ризик переповнення емоціями, повернутися в стан усвідомлення.

Найпростіші практики заземлення: покласти руку на серце/ щоку/ плече, щоб заспокоїти нервову систему; відчути стопи; переведення фокусу уваги на нейтральний зовнішній об'єкт, ін.

В рамках груп можемо використовувати й більш тривалі техніки усвідомлення.

- *Усвідомлене дихання.*

Це базова майндфулнес-практика, що полягає у спостереженні за природним ритмом дихання без намагання його змінити. Людина спрямовує внутрішню увагу на відчуття вдиху та видиху, на рух грудної клітки, положення тіла, температуру повітря або рух діафрагми. Коли увага відволікається, практик м'яко повертає її до дихання, розвиваючи здатність до концентрації та стабілізації. Дихання використовується як «якір теперішнього моменту», оскільки воно завжди доступне та прив'язує людину до тілесності. Регулярна практика сприяє зниженню фізіологічного напруження, покращує саморегуляцію та розширює «вікно толерантності». Усвідомлене дихання також допомагає помічати зміни в емоційних та тілесних станах, не надмірно реагуючи на них. Це один із найбезпечніших інструментів для базової стабілізації, що може застосовуватися як окремо, так і в комплексі з іншими травмо-чутливими техніками.

- *Техніка подовженого видиху (1:2)*

Це проста, але дуже ефективна дихальна вправа для заспокоєння нервової системи. Вона ґрунтується на тому, що довгий видих активує парасимпатичну систему, яка відповідає за відновлення, розслаблення та відчуття безпеки. Такий тип дихання допомагає зменшити тривогу, напруження в тілі та повернути увагу в теперішній момент.

Для виконання вправи зручно сядьте або станьте, зробіть легкий нахил підборіддям вниз, щоб шия була розслаблена. Вдихніть носом на 3–4 секунди, не надто глибоко — дихайте м'яко, у комфортному режимі. Повільно видихайте ротом або носом упродовж 6–8 секунд. Важливо, щоб видих був плавний, як повільне здування повітря з кульки. Зробіть 10–12 циклів у зручному для себе темпі.

Цю техніку добре використовувати на початку або в кінці групової сесії. На початку вона працює як заземлення, вона м'яко переводить учасників зі стану “збудження чи напруги” у стан усвідомленої присутності. В кінці зустрічі вправа допоможе врівноважити емоції та збудження, що могло з'явитися в просторі взаємодії.

- *Заземлююча Техніка 5-4-3-2-1.*

Це проста і ефективна травмо-чутлива вправа, яка допомагає повернути людину в теперішній момент, зменшити тривожність, напругу або дисоціацію, зупинити панічну хвилю, активуючи сенсорну систему. Вона підходить для дорослих і дітей та може використовуватися будь-де: у транспорті, на роботі, вдома під час стресової ситуації. Вправа залучає п'ять органів чуття та поступово переводить увагу з внутрішніх переживань на зовнішні подразники.

Якщо вам потрібно зменшити тривожність, переключитись із потоку негативних думок, повернути себе у відчуття тіла та відновити контакт із простором тут і зараз, то:

1. *Назвіть 5 речей, які ви бачите.*

Це можуть бути кольори, форми, предмети, світло, відблиски чи будь-які візуальні деталі навколо.

2. *Назвіть 4 речі, яких можете торкнутися.*

Відчуйте текстуру одягу, холод поверхні столу, вагу стільця, тепло власних рук тощо.

3. *Назвіть 3 звуки, які ви чуєте.*

Можливо, це шум вентиляції, голоси людей, звуки вулиці або навіть власне дихання.

4. Назвіть 2 запахи, які можете відчутти.

Запах кави, мила, свіжого повітря або власного оточення. Якщо запахів немає, можна уявити або знайти доступні.

5. Назвіть 1 смак, який ви відчуваєте.

Це може бути смак води, чаю, яблука, або просто нейтральний смак у роті.

- **Методика HALT**

HALT — простий інструмент самоспостереження, що допомагає вчасно помічати чотири базові стани, які істотно впливають на наше емоційне тло, поведінку та здатність ухвалювати зважені рішення.

- H Hungry (голод)
- A Angry (злість, роздратування)
- L Lonely (самотність, відчуття відірваності)
- T Tired (втома)

Англійське *halt* означає «зупинись» — і це ключове послання методу: зроби паузу і перевір, чи не керує твоєю реакцією одна з незадоволених базових потреб. Методика HALT походить з програм взаємопідтримки людей із залежностями і використовується як спосіб упередження імпульсивних дій, але водночас підходить для щоденного самоконтролю, не лише для ситуацій аварійного реагування.

Коли одна чи кілька базових потреб не закриті, наша нервова система працює нерівно, а емоційні реакції стають різкішими. Це може проявлятися як: підвищена образливість; зниження концентрації; імпульсивні рішення; гострі або «нехарактерні» реакції. Наприклад, нестача їжі чи низький рівень глюкози справді можуть впливати на настрій і здатність до концентрації; але також ми можемо «голодувати» емоційно (потреба в підтримці, зв'язку, значущості). Те саме стосується втоми: це не лише кількість годин сну, а й психоемоційна втома — коли людина перевантажена, не має відновлення, і це впливає на регуляцію емоцій.

Коли ми в одному чи кількох станах HALT, здатність раціонально мислити й приймати рішення знижується. Наприклад, мозок більше «включає» примітивні реакції (імпульсивні, захисні), менше «мислення» перед дією. Усвідомлення свого стану та потреби повертає людину у точку вибору: замість автоматичних реакцій - турбота, замість конфлікту - пауза, замість внутрішньої драми - регуляція.

Застосування HALT може бути корисним не лише індивідуально, але й як групова практика. У контексті роботи з групами самопомоги можна включити короткий «чек-ін HALT» як звичку групи: перед початком зустрічі учасники за 1–2 хвилини роблять внутрішню перевірку по HALT і, якщо виявляють стан, зазначають (не обов'язково словами) і, можливо, коротко діляться: «Я трішки Т - втомлений» чи «У мене сьогодні була хвилина самотності L». Такий підхід підсилює усвідомленість, довіру і безпеку у групі.

Що робити, коли помітили стан HALT?

Голод (Hungry)

- зробіть невеликий перекус;
- випийте води, чаю;
- за потреби з'їжте щось солодке для швидкої енергії.

### Злість (Angry)

- зупиніться й зробіть кілька глибоких вдихів;
- вийдіть на повітря або змініть позу/простір;
- дозвольте тілу трохи руху, щоб вивільнити напругу;
- дайте собі час охолонути перед розмовою чи дією.

### Самотність (Lonely)

- напишіть або подзвоніть комусь із «своїх»;
- домовтеся про коротку зустріч чи відеозв'язок;
- скажіть собі чесно: «мені потрібен контакт, це нормально».

### Втома (Tired)

- перепочиньте 10–20 хвилин;
- подрімайте, якщо можливо;
- додайте легку руханку чи розтяжку;
- заплющіть очі й дайте мозку кілька хвилин тиші.

Важливо пам'ятати, що HALT не панацея. Якщо відчуття самотності, тривоги, виснаження чи часті емоційні зриви зберігаються довго, то це сигнал звернутися до фахівця. HALT допомагає зрозуміти свій стан, але не замінює професійну підтримку.

## III) Практики білатеральної стимуляції

Практики білатеральної стимуляції передбачають поперемінну стимуляцію лівої та правої півкулі мозку, що допомагає мозку краще обробляти інформацію та стресовий досвід. Цей метод використовує стимулювання за допомогою рухів очей, звуків або дотиків, через ритмічні рухи тіла, чергування стимулів або переміщення уваги зліва направо. У природний спосіб ми використовуємо білатеральну стимуляцію щодня: під час ходьби, танцю, плетіння, навіть коли постукуємо пальцями по столу, думаючи над складним питанням. Вона лежить в основі терапевтичних методів переробки травматичного досвіду (наприклад, EMDR), але в м'якій, спрощеній формі може застосовуватися і в групах самопідтримки для стабілізації, розслаблення, зниження рівня стресу та покращення концентрації.

### Принципи білатеральної стимуляції

1. Ритм і чергування. Стимуляція має бути ритмічною і повторюваною: ліво–право, вгору–вниз, по черзі руками чи ногами. Рівномірність руху заспокоює нервову систему і дає відчуття контролю.
2. Безпека та м'якість. Рухи мають бути легкими, без напруги. Метою є не “активізувати” людину, а дати їй опору і повернути в центр. Учасник має право зупинитися будь-якої миті.
3. Орієнтація на теперішній момент. Практики спрямовані на «тут і зараз»: людина відчуває своє тіло, ритм, вагу, опору. Це допомагає заземлитися й зменшити вплив нав'язливих думок чи сильних емоцій.
4. Доступність. Білатеральні вправи легко виконувати в різному віці та стані. Вони не вимагають спеціальних навичок і можуть бути інтегровані у будь-яку групову зустріч.
5. Невербальність. Оскільки практика тілесна, вона особливо підходить людям, яким важко описати свої переживання словами або які переживають сильні емоції.

### Приклади вправ

- *Вправа «Метелик» (Tapping Butterfly)*

Схрестити руки на грудях так, щоб долоні лежали на ключицях або плечах.

Почергово робити легкі постукування лівою і правою рукою: ліво–право–ліво–право.

Дихання м'яке, повільне.

- *Вправа: «Постукування по колінах»*

Сидячи на стільці, учасник почергово торкається правою рукою лівого коліна, лівою — правого в ритмі 1–2–1–2. Темп може бути повільним або середнім.

- *Вправа: «Ходьба з усвідомленням»*

Учасники повільно ходять по кімнаті, звертаючи увагу на рух лівої та правої ноги: «ліва — права — ліва — права». Увага може бути сфокусована на стопах ніг: «ліва — права».

- *Вправа: «Малювання обома руками»*

Учасники отримують два фломастери або олівці й малюють одночасно лівою і правою руками хаотичні лінії, кола, хвилі. Потім на кілька секунд зупиняються і помічають відчуття в тілі.

Білатеральні практики можна застосовувати:

- на початку зустрічі для заземлення, зібрання уваги, заспокоєння,
- після емоційно складного обговорення для зниження напруги та повернення до регульованого стану,
- під час ознак дистресу в учасників як м'який спосіб стабілізації та повернення до тіла,
- перед вправами на глибоку рефлексію, щоб знизити «внутрішній шум» і повертатись в стан усвідомленості.

#### **IV) Тілесно-рухові практики**

Тілесно-рухові практики теж варто вводити як активності груп самопідтримки через їх доведений вплив на психо-емоційний стан людини та соціальну динаміку групи.

Різноманіття вправ та технік лише підтверджують їх ефективність. У групах ви можете творити свої практики, або ж спробувати вже відомі.

Через рух, звук, танець, голос чи пантоміму людина може передати те, що важко словами: глибокі переживання, емоції, тілесні відчуття. Такі форми дають “звуковий/тілесний вихід” напрузі чи болю, зменшують тривогу, знімають внутрішню напругу, допомагають відпускатися застарілі емоційні блоки.

Рухова або вокальна практика повертає людину в її тіло, у відчуття теперішнього моменту, дає можливість помітити дихання, внутрішні відчуття тіла, і це повертає усвідомленість. Виконуючи вправи в групі ми створюємо простір спільного проживання досвіду. Участь у спільному танці, співі, руху сприяє згуртованості, довірі, відчуттю, що “ми не одні зі своїми переживаннями”.

Нижче декілька прикладів тілесно-рухових вправ, що можна застосувати у групі.

- *Вправа 1: Ім'я + рух/голосове представлення.*

Група стає в коло. Кожен учасник по черзі вимовляє своє ім'я, виконуючи під нього один-два рухи/голосовий звук - ті, через які йому хочеться представити себе. Вся група повторює рух/голосовий звук та переходимо до наступного учасника.

Можна завершити спільним “танцем», де одночасно кожен «танцює» свій рух і разом ми творимо танець групи.

- *Вправа 2: Рухова імпровізація.*

Ця вправа може проводитись із музичним фоном супроводом за бажанням. Фасилітатор/ведучий вправи говорить слово-орієнтир (наприклад, «повітря», «коріння», «хвилі», «буря», «захід сонця»,...), а учасники прислухаючись до внутрішніх проявів, проявляють рухами як тіло реагує на це слово. Важливо дозволити рухам з'явитися самостійно.

Після 2–5 хвилин можна:

- змінити слово,
- взаємодіяти рухами між собою, спостерігаючи як вони змінюють
- поділитися тим, що відчували тілом і всередині

- *Вправа 3: Спільна вокальна імпровізація /співання.*

Запропонуйте групі вибрати пісню або звукову форму (“а-а-а”, “оу-оа-уу”) і виконати її разом. Можна почати з голосних звуків, резонансів, поступово ускладнюючи. Можна додати просту мелодію або ритм. Опісля звернути увагу, як змінилося дихання, відчуття в грудях, усьому тілі. Такі вокальні практики часто застосовують у музикотерапії.

Співати разом: сучасні популярні пісні, народні пісні, переспіви теж є терапевтичною практикою і рекомендоване на групах самопідтримки.

- *Вправа 4: Пантоміма.*

Цю вправу можна виконувати як прояв особистого руху, і, також, як групову пантоміму в рамках заданої теми чи сюжету.

Індивідуально. У відповідь на питання (Як я відчуваюся, Мій рівень ресурсу зараз, ...) учасник демонструє жест, тілесну фігуру (статично чи в русі). Інші учасники емпатійно приймають проявлене, або ж можуть додати свій жест.

В групі. В малих групах учасники створюють пантоміму, що проявляє певну тезу тематичної зустрічі, ситуацію чи приклад. Інші, після перегляду, намагаються вербалізувати побачене та відчуте. Відбувається діалог.

## **V) Емпатійне слухання**

Практики емпатійного слухання допомагає учасникам бути присутніми для іншого, залишаючись в контакті з собою.

Емпатійне слухання передбачає готовність увійти в досвід іншої людини, дозволити її словам вплинути на нас. На цьому рівні змінюється якість взаємодії: ми не готуємо відповідь, не формуємо порад, не оцінюємо. Ми дозволяємо собі «почути серцем». Саме тут народжується здатність бути присутнім до чужого болю або радості без захисних фільтрів. Те, що Отто Шармер, засновник Теорії U, називає «слухати відкритим серцем».

Група навчається емпатійному слуханню через досвід. Для цього ми можемо інтегрувати принцип емпатійного слухання в правила групи, та мати окремі вправи для тренування такого слухання.

### *Вправа на емпатійне слухання.*

Попросіть учасників згадати історію їхнього життя, що вже минула. Історію, яку було важко пережити в той час, але яка завершилась та дала безцінний життєвий урок на майбутнє.

В парах учасники ділитимуться своїми історіями, практикуючи слухання зі співчуттям. Це означає, що ми будемо слухати серцем, пропонуючи один одному свою підтримку, а не даючи поради, як ми часто робимо.

Як слухач, замість того, щоб формулювати свою відповідь, ви маєте можливість слухати всім тілом, відчуваючи своїм тілом те, що говорить мовець. Коли ви слухаєте, дозвольте своєму диханню спокійно коливатися на тлі вашого усвідомлення.

Якщо ви відчуєте, що емоційно захоплені або переповнені тим, що чуєте, або ви відчуваєте нагальну потребу висловитися – зосередьтеся на своєму диханні на деякий час, вдихаючи співчуття для себе і видихаючи його для того, хто говорить зараз.

Після вправи учасники часто відзначають, що бути почутими без порад — надзвичайно зцілююче; а слухати без слів - несподівано глибоко. Це створює у групі атмосферу поваги, безпеки та рівності. З таким фундаментом учасники можуть ділитися важкими історіями, не боячись осуду, і відкривати власні ресурси переживати складні емоції разом із іншими.

Для групи практикувати емпатійне слухання означає розвивати важливу навичку сповільнитися, звільнити внутрішній простір і дозволити собі не знати наперед. Фасилітатор може допомогти цьому, нагадуючи про відкритість розуму (відпустити судження), відкритість серця (вийти з байдужості) та відкритість волі (не намагатися контролювати висновки іншого). Такий підхід зменшує потребу давати поради й збільшує здатність бути з людиною в моменті, що і є сутністю підтримувального поля. В розділі 6 є інформація про 4 рівні слухання, описані в Теорії U. Знайомство з ними стане допоміжним тим, хто прагне поглиблювати навички емпатійного слухання.

- *Вправа «Екран внутрішнього досвіду», що поєднує тілесно-орієнтований підхід та емпатійне слухання*

Ця вправа використовується в гештальт-терапії, тілесно-орієнтованих і арт-терапевтичних практиках. Вона допомагає учаснику перейти від неусвідомленого внутрішнього стану до його образного та символічного вираження — через тіло, рух, лінію та слова. Вправа сприяє самоконтакту, регуляції та розвитку здатності бачити й озвучувати свій досвід.

Етапи вправи:

(1 хвилина) Фасилітатор запрошує учасників стати, відчути ноги на підлозі, зробити кілька спокійних вдихів. Питання, яке може задати ведучий: «Як я є зараз? Який внутрішній стан хоче проявитися?»

(2 хвилини) Фасилітатор запрошує учасників уявити перед собою *великий екран або стіну*, на якій можна «намалювати» свій стан.

«Уявіть перед собою великий екран. Дозвольте тілу показати на цьому екрані ваш стан: руками, плечима, корпусом. Не шукайте правильних рухів — рухайтесь так, як рухається ваш стан. Нехай це буде експресивний жест, лінія, форма, що народжується зсередини.»

(3 хвилини) Після завершення руху фасилітатор запрошує учасників сісти, взяти аркуш та ручку/олівець.

«Перенесіть те, що ви щойно зображали рухом, на папір. Лінією, формою, штрихом — так, як відчувається. Не думайте про красу малюнку, це не про майстерність художника. Цей малюнок про чесність у вираженні.»

(5 хвилин) Учасники об'єднуються в пари, і кожен по черзі розповідає: що зобразив; що символізують форми чи лінії; який внутрішній досвід стоїть за малюнком. Партнер слухає емпатійно, без інтерпретацій і порад. Питання можуть бути лише уточнюючими: «Що ця частина означає для тебе?»

(1 хвилина) Узагальнення через слово.

Попросіть кожного знайти назву для свого малюнка: «Яке слово або фраза може бути заголовком цього образу? Назвою цієї картини?»

## VI) Елементи арт-терапії

Елементи арт-терапії створюють безпечний простір для висловлення переживань мовою творчості, коли слова даються важко або не передають глибини досвіду. Через форму та колір людина торкається власних емоцій м'яко й ненав'язливо, активуючи внутрішні механізми саморегуляції та знижуючи напругу.

Метафоричні образи, який з'являються в малюнку чи інших формах, дозволяють обійти захисні бар'єри, виразити складне непрямо, але водночас дуже точно. Метафора допомагає учасникам побачити свою історію під новим кутом і дає можливість говорити про важке в більш прийнятний спосіб.

Арт-практики також підсилюють емпатію і спільність: коли група взаємодіє не лише словами, а й образами та символами, між учасниками формується глибше розуміння та відчуття підтримки.

Посібник з арт-терапії та підбірка арт-терапевтичних вправ в розділі 6.

## VII) Ненасильницьке спілкування

Підхід ненасильницького спілкування (ННС) запропонував американський психолог та медіатор Маршал Розенберг. Сам метод спрямований на те, щоб перетворювати спілкування з реактивного, такого що оцінює на усвідомлене, пов'язане та співчутливе.

Підхід ННС виходить з того, що кожна емоція є сигналом незадоволеної або задоволеної потреби. Коли ми вміємо розпізнавати свої потреби, говорити про них та слухати потреби інших без осуду, у стосунках з'являється більше ясності, безпеки та довіри.

ННС об'єднує послідовність чотирьох кроків:

1. Фактичний опис ситуації, без оцінок та інтерпретацій.
2. Назву власних емоції та почуттів, що виникають в цій ситуації, не звинувачуючи іншого.
3. Ідентифікація та озвучення важливої потреби, стоїть за цими почуттями.
4. Формулювання прохання — чітко сформульованої очікуваної дії, яка могла б допомогти покращити ситуацію.

Формулу ННС можна представити як речення:

*Коли я бачу/чу(ю) .....*

*Я відчуваю .....,*

*тому що мені важливо .....*

*Чи міг(ла) б ти .....*?

У групах взаємодопомоги ННС є важливим інструментом для створення безпечного простору, навіть щодо питань де є полярні позиції та напруги. Найперше, формула допомагає

говорити про складні досвіди не через звинувачення, а через усвідомлення та озвучення власних внутрішніх процесів. Це зменшує ескалацію емоцій, підвищує якість діалогу та дозволяє іншим слухати не обороняючись. Також, коли учасники практикують називання почуттів і потреб, група краще розуміє, що стоїть за поведінкою кожного.

Фасилітатор групи взаємодопомоги може використовувати ННС в ситуаціях, коли лунають звинувачення або зростає напруга між учасниками. Щоб зробити «повороти до безпеки», фасилітатор може переформулювати сказане мовою ННС:

*«Я чую багато болю у твоїх словах. Можеш сказати, що саме ти відчуваєш зараз і яка потреба стоїть за цим?»* ..... *«Яка поведінка іншої людини для тебе була б прийнятною в цій ситуації?»*

Таке втручання знижує напругу та повертає групу до усвідомленого контакту.

Ненасильницьке Спілкування — це не лише інструмент говорити «правильні слова», а спосіб мислення, що зміцнює групову довіру та дозволяє кожному бути почутим без страху оцінювання. Практикування ННС розбудовує простір співчуття, відповідальності та справжнього зв'язку між людьми.

В Україні діють програми, що готують фасилітаторів ННС для роботи в громадах в темі згуртованості та деескалації конфліктів. Деякі покликання на них знайдете у розділі 6.

## **VIII) BRAVING – інструмент розбудови довіри**

Підхід BRAVING, розроблений дослідницею вразливості та довіри Брене Браун, пропонує практичну карту того, як саме вибудовується і підтримується довіра між людьми. У групах взаємодопомоги довіра є фундаментом: без неї учасники не ризикують говорити правду про свій досвід, не відкриваються до підтримки й не можуть співтворити безпечний простір. BRAVING допомагає фасилітатору та групі означувати дії, що зміцнюють або руйнують довіру, творити «соціальний договір», який можна регулярно переглядати та удосконалювати.

BRAVING складається з семи елементів:

- Boundaries (Межі),
- Reliability (Надійність),
- Accountability (Підзвітність),
- Vault (Сховище / Конфіденційність),
- Integrity (Цілісність),
- Non-judgment (Несудження),
- Generosity (Щедрість у трактуванні намірів).

Кожен із цих компонентів може стати як принципом групи, так і інструментом фасилітації, який використовують у реальному часі, коли виникають напруга, непорозуміння або потреба у проясненні.

1. Boundaries (Межі): чіткість того, що можна і що не можна.

У групах взаємодопомоги межі — це не «обмеження», а механізм турботи про себе та інших. Встановлення меж вимагає зрілості й сміливості, адже, як зазначає Брене Браун, складність не у тому, щоб сказати «ні», а в тому, щоб витримати наслідки: чиєсь розчарування, почуття провини, страх бути «незручним».

У групі BRAVING допомагає проговорити межі наперед: що ми не робимо (не даємо непрошених порад, не інтерпретуємо, не перебиваємо), що для нас прийнятно, а що — ні; як ми реагуємо, коли межі порушені. Якщо учасник може чесно сказати: «Я сьогодні не готовий говорити», або «Мені потрібно завершити цю тему», — це підсилює безпеку простору, а не руйнує його.

2. Reliability (Надійність): робити те, що обіцяєш.

Надійність у групі — це дрібні повторювані дії: прийти вчасно, виконати домовленість, дотримуватися правил, не давати більше, ніж можеш/маєш ресурс. Важливо, щоб учасники усвідомлювали свої обмеження і не давали обіцянок, що перевищують можливості. У групах взаємодопомоги це проявляється у чесності: “Сьогодні я не зможу модерувати вправу”, “Я можу побути поруч і в такий спосіб підтримати тебе зараз, але не готовий до довгої розмови”.

Коли надмірна само-жертвоність видається за надійність, це веде до виснаження та вигорання, тому фасилітатору важливо моделювати здоровий баланс.

3. Accountability (Підзвітність): відповідальність за власні дії.

Підзвітність означає готовність визнавати помилки, перепросити та виправити ситуацію. Конфлікти і непорозуміння у груповій роботі неминучі, але саме спосіб їхнього вирішення визначає рівень довіри. Підзвітність протидіє звичним реакціям — мовчанню, образі, униканню чи пасивній агресії.

Фасилітатор може пропонувати прості фрази: “Я бачу, що мої слова могли зачепити. Мені шкода. Давайте прояснимо”. Формула ННС теж може допомогти у практикуванні підзвітності. Це створює культуру відповідальності, де помилки не руйнують стосунків, а стають частиною навчання.

4. Vault (Сховище/ Конфіденційність): конфіденційність і повага до довіреної інформації.

“Сховище” означає, що те, чим учасник ділиться в групі, не виходить за її межі. Ми не переказуємо історії, почуті в групі взаємо підтримки. Але Vault — це не лише про конфіденційність; це також не поширювати інформацію про «третіх» осіб з вашого життя у групі. Важливо не використовувати довірену вам інформацію для формування коаліцій чи прихованої критики. Фасилітатор може періодично нагадувати про “правило сховища”: говоримо тільки про свій досвід і не обговорюємо тих, кого немає поруч.

5. Integrity (Цілісність): діяти відповідно до цінностей.

У контексті групи цілісність означає сміливість діяти у згоді зі своїми цінностями: обирати чесність замість комфорту, повагу замість поспішних суджень, турботу про себе замість догоджання іншим. BRAVING допомагає групі ставити запитання: “Що для нас важливо? Які цінності мають проявитися в поведінці? Як ми діємо, коли важко?”. Важливою є цілісність фасилітатора, адже вона може служити прикладом, або ж, навпаки, легалізувати поведінку коли слова не відповідають діям.

6. Non-judgment (Неосудження): простір, де можна говорити правду.

Неосудження — це здатність слухати іншу людину без оцінок, без спроб “виправити”, “прискорити”, “дати пораду”. У групах взаємодопомоги це одне з найважчих умінь: люди часто хочуть допомогти, але допомога перетворюється на тиск. Неосудження створює простір, де учасники можуть вільно говорити про власні труднощі, помилки, сором чи страх. Фасилітатор може нагадувати: “Ми не аналізуємо і не оцінюємо досвід іншого — ми слухаємо, щоб зрозуміти”.

7. Generosity - щедрість у трактуванні намірів.

Щедрість у припущеннях означає: коли щось виглядає неоднозначно, ми припускаємо найкраще, а не найгірше. Це не наївність, а вибір довіряти, що інша людина намагається діяти як може — з тими ресурсами й у тих умовах, які має.

У групах взаємодопомоги це зменшує кількість конфліктів, підтримує турботливу атмосферу і дозволяє розуміти поведінку не як загрозу, а як прояв потреби чи стресу.

У груповому процесі BRAVING можна використовувати як рамку для:

- Створення правил групи.
- Рефлексія після зустрічей.
- Робота з конфліктами.
- Як інструмент саморефлексії фасилітатора.

## **IX) Case clinic як інструмент взаємного коучингу**

Case Clinic - це структурований інструмент взаємного коучингу, розроблений Отто Шармером та описаний і Теорії U, який дозволяє учаснику дослідити свою реальну життєву або професійну ситуацію у підтримувальному колі людей.

Це практика глибокого слухання, емпатійної присутності та колективної мудрості, що ґрунтується на здатності групи бачити та відчувати систему, у якій перебуває людина. На відміну від класичного коучингу, Case Clinic працює через групове поле уваги: коли декілька людей одночасно зосереджені, відкриті та уважні, у просторі взаємодії з'являються нові перспективи й рішення, які важко побачити самотійно. У Теорії U це описують як перехід від розуміння на рівні окремих думок до розуміння через *спільне відчуття* ситуації.

Людина, яка приносить кейс, отримує не поради, не інструкції, а простір, де її досвід уважно почутий, відзеркалений іншими, розширений через світоглядну різноманітність учасників. В такому просторі носій запиту може побачити недоступні раніше ідеї та інтерпретації та сформулювати натупні дії у представленому кейсі.

Case Clinic буде доречним, коли є запит допомоги розширити погляд на виклик учасника, допомоги знайти рішення і ситуації «глухої стіни». Метод показав свою ефективність у застосування до особистісних викликів, так і до професійної сфери.

Окрім цього, Case Clinic розвиває компетенції, які є критичними для стійкості спільноти: навички відкритих запитань, здатність бути поруч із труднощами іншого, толерантність до невизначеності, а також спроможність бачити ситуацію ширше, ніж власна інтерпретація. Саме тому цей інструмент органічно підходить для груп взаємодопомоги — він не лише підтримує учасників у конкретних викликах, а й поступово навчає глибшому способу бути разом, у якому взаємність, співприсутність і турбота стають основою для зцілення та розвитку спільноти.

Детальна інструкція застосування цього інструменти в розділі 6 Додатки.

## Розділ 5. Додаткові ресурси

У цьому розділі зібрано добірку ресурсів, які можуть поглибити ваші знання та розширити інструментарій як фасилітатора/ учасника груп самопідтримки.

- ✓ 4 рівні слухання в Теорії U. (англійською)  
<https://www.presencing.org/offerings/apply-levels-listening>
- ✓ Case clinic як інструмент взаємного коучингу.  
<https://www.u-school.org/caseclinic> (англійською).  
<https://shorturl.at/vzd1X> (українською)
  
- ✓ Про BRAVING від Брене Браун (відео англійською)  
<https://brenebrown.com/videos/anatomy-trust-video/>
- ✓ Сила вразливості від Брене Браун (відео англійською, є українські субтитри)  
[The Power of Vulnerability | Brené Brown | TED –](#)
  
- ✓ Посібник WHO «Самодопомога Плюс: Груповий курс управління стресом для дорослих.» (українською)  
<https://iris.who.int/items/6826f4e4-1fe1-4ae2-98ec-f098f09ff9c3>  
[WHO-EURO-2022-3163-42921-65350-ukr.pdf](#)
  
- ✓ Практикум з арт-терапії Навчально-методичний посібник (українською)  
[https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf?utm_source=chatgpt.com)
  
- ✓ Посібник "Ментальне здоров'я освітян. Підтримуючі зустрічі, або Зцілення спільнотою.» (українською)  
<https://power-of-the-future.com/mitci-zgodi/nash-posibnik>
  
- ✓ Досвід NAMI - Національний альянс з психічних хвороб у США (англійською).  
[NAMI Connection Recovery Support Group Facilitator Guide \(2020\)](#)  
[NAMI Family Support Group Facilitator Guide \(2020\)](#)  
[NAMI Peer-to-Peer Program Overview](#)
  
- ✓ Групи підтримки рівний-рівному AA (українською).  
<https://aa.org.ua/>
- ✓ Групи підтримки рівний-рівному для військових AA (українською).  
<https://www.vaau.info/#/>
  
- ✓ «A Gestalt Perspective on Working with Group Process». (англійською)  
[www.mgc.org.uk/wp-content/uploads/2013/11/Working-with-Group-Process.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](http://www.mgc.org.uk/wp-content/uploads/2013/11/Working-with-Group-Process.pdf?utm_source=chatgpt.com)

- ✓ Книга «Ненасильницьке спілкування. Мова життя», Маршалл Розенберг  
<https://shorturl.at/nPrvS>
- ✓ Книга «У пастці депресії. Як маленькими кроками подолати тривожність, хвилювання і пригнічений стан», Алекс Корб  
<https://shorturl.at/i73YR>
  
- ✓ A Practical for Setting up a Peer Support Group (англійською)  
[www.limbs4life.org.au/uploads/resources/A-Practical-Guide-for-Setting-up-a-Peer-Support-Group.pdf](http://www.limbs4life.org.au/uploads/resources/A-Practical-Guide-for-Setting-up-a-Peer-Support-Group.pdf)
  
- ✓ Community Tool Box. Section 2. Creating and Facilitating Peer Support Groups (англійською)  
<https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main>
  
- ✓ Peer Group Facilitation top tips (відео з українськими субтитрами)  
<https://www.youtube.com/watch?v=JY4wnRqIQus>