

GRUPY WSPARCIA I GRUPY SAMOPOMOCOWE

Monika Kaźmierczak | Fundacja Pracownia Dialogu

WYBRANE FORMY WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO

Grupy wsparcia profesjonalne

Grupy wsparcia samopomocowe

Grupy terapeutyczne

WYBRANE FORMY WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO

Grupy wsparcia profesjonalne:

prowadzone przez profesjonalistę (psychologa/-ów lub terapeutę/-ów) ze względu m.in. na konieczność zaopiekowania się często wysokim poziomem emocji, mogącym mieć destrukcyjny wpływ zarówno na grupę jak i uczestników w przypadku braku właściwych interwencji.

WYBRANE FORMY WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO

Grupy wsparcia samopomocowe:

tworzone przez osoby niebędące profesjonalistami (w rozumieniu pomocy psychologicznej), mający ze sobą związek oparty na wspólnych, często trudnych doświadczeniach lub o wspólnej motywacji np. chęć rozwoju.

WYBRANE FORMY WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO

Grupy terapeutyczne:

uczestnikami są osoby (pacjenci) wymagające leczenia, celem oddziaływań jest dokonanie się głębokich zmian zachowania, usamodzielnienie się w myśl zasady „poradzę sobie sam.”

RODZAJE WSPARCIA W UJĘCIU FUNKCJONALNYM

(SĘK, CIEŚLAK 2011)

- Emocjonalne
- Informacyjne
- Instrumentalne
- Rzeczowe
- Duchowe

FAZY PROCESU GRUPOWEGO

Proces grupowy - to wszystko co dzieje się wśród osób połączonych wspólnym celem, zmotywowanych do działania, przechodzących przez różne etapy rozwoju grupy.

FAZY PROCESU GRUPOWEGO

I. STAN UKŁADNOŚCI

Co się dzieje?: powściągliwość, badanie gruntu, ostrożność, postawa wyczekująca, powierzchowne interakcje, unikanie tematów konfliktowych.

Co pomaga?: podanie tematu, celu przez prowadzących, określenie zasad funkcjonowania, poznanie się członków grupy, zebranie oczekiwań i informacji o potrzebach, integrowanie grupy, zadbanie o przestrzeń.

FAZY PROCESU GRUPOWEGO

II. KONFLIKT

Co się dzieje?: zwiększone zaufanie i poczucie bezpieczeństwa, łatwość poruszania trudnych kwestii, ujawniające się konflikty mogą dotyczyć różnego pojmowania celów czy rozumienia norm.

Co pomaga?: umożliwienie otwartego wypowiedzania poglądów, cierpliwe wysłuchiwanie, dbanie o poziom bezpieczeństwa, wskazywanie na wartość różnic, otwartość na krytykę, akceptacja różnorodności

FAZY PROCESU GRUPOWEGO

III. WSPÓŁPRACA

Co się dzieje?: najefektywniejszy okres funkcjonowania grupy, dzięki rozwiązany konfliktom redefiniowane są cele, normy, przyjemność z bycia razem, poczucie bliskości i spójności.

Co pomaga?: ograniczenie aktywności prowadzącego, dbanie o równowagę (zadania a relacje), zachęcanie członków grupy do proponowania rozwiązań problemów.

FAZY PROCESU GRUPOWEGO

IV. ROZPAD (porozumienie -/ zaufanie -)

Co się dzieje?: koniec pracy grupy związany ze zrealizowaniem założonego celu lub rozpad w wyniku nie rozwiązanego konfliktu w grupie.

Co pomaga?: zaplanowanie zakończenia grupy i przygotowanie na to jej członków, pomoc w ujawnianiu emocji związanych z rozstaniem, poświęcenie uwagi doświadczeniom na zewnątrz.

FORMY INTERWENCJI OSOBY PROWADZĄCEJ GRUPĘ

Parafraza – powtórzenie własnymi słowami tego co powiedział rozmówca, nie zawiera oceny, wartościowania czy propozycji rozwiązania problemu.

Jeśli dobrze cię rozumiem...., Z tego co powiedziałaś zrozumiałam..., Czy chodzi o to ... czy tak?

FORMY INTERWENCJI OSOBY PROWADZĄCEJ GRUPĘ

Odzwierciedlanie treści – dokładne powtórzenie słów rozmówcy, buduje zaufanie w grupie i neutralność prowadzącego wobec członków grupy.

Odzwierciedlanie emocji – przejaw słuchania i rozumienia, budowanie relacji.

Widzę, że wzruszyłeś się, czy tak? Słyszę żal w Twoim głosie...

FORMY INTERWENCJI OSOBY PROWADZĄCEJ GRUPĘ

Klaryfikacja – to wyjaśnienie, uściślenie i sprecyzowanie wypowiedzi, w celu lepszego zrozumienia czy zdobycia informacji.

*Powiedziałeś, że atmosfera staje się gęsta?
Powiedz coś więcej o tym? Co masz na myśli mówiąc „gęsta”?*

FORMY INTERWENCJI OSOBY PROWADZĄCEJ GRUPĘ

Podsumowywanie – zaprezentowanie najważniejszych treści, myśli, uczuć wyrażanych przez uczestników na danym etapie współpracy.

Najważniejsze do tej pory kwestie poruszone w rozmowie to ...

FORMY INTERWENCJI OSOBY PROWADZĄCEJ GRUPĘ

Przeformułowywanie – celem jest zamiana negatywnego przekonania w pozytywne, wskazywanie możliwości i ewentualnych zasobów uczestnika.

Co można by zrobić aby to stało się bardziej realne? Co mógłbyś zrobić inaczej w podobnej sytuacji następnym razem?

PROWADZENIE OPARTE NA PROCESIE I NA PROGRAMIE

1. Prowadzenie grup oparte na procesie
2. Prowadzenie grup oparte na programie
3. Model mieszany: spotkania tematyczne i oparte na procesie

KONSULTACJE PRZED POWSTANIEM GRUPY

Możliwe jest prowadzenie konsultacji wstępnych przed zawiązaniem się grupy, w celu określenia oczekiwań potencjalnych uczestników, ich motywacji, możliwości czasowych i aktualnego etapu radzenia sobie z danym problemem/trudnością.

KONTRAKT I ZASADY ETYCZNE

Na co i w jaki sposób umawiać się z grupą?



Dziękuję za uwagę
i zapraszam do kontaktu:

m.kazmierczak@pracowniadialogu.org

Bibliografia

1. Sęk H., Cieślak R., Wsparcie społeczne, stres i zdrowie, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011
2. Yalom I., Psychoterapia grupowa. Teoria i praktyka. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2006
3. Dobrzańska-Socha B. Propozycja profesjonalnego prowadzenia grup wsparcia. Nowiny Psychologiczne, 1992
4. Czarnecka M., red. Lipka-Szostak K., Podhajska K., Dobre spotkanie. Jak to zrobić. Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego, 2013