

ПРАВИЛА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ГРУППЫ ВЗАИМОПОМОЩИ ПЕРЕЖИВШИХ ТРАВМУ

1. Во встречах группы могут участвовать все желающие без ограничения возраста, в том числе, инвалиды. На собеседовании или на первой встрече сообщить ведущему свои имя, телефон и состояние здоровья. Может быть отказано в участии лицам с медицинскими противопоказаниями.

2. Не приходите на встречи группы с домашними животными, в состоянии алкогольного опьянения, под воздействием наркотиков, при наличии инфекционного заболевания. Дети любого возраста допускаются на встречи группы, если они не мешают проведению встречи. Ответственность за детей несут лица, с которыми они пришли. Действует правило 3G.

3. Перед входом в рабочую комнату разуться.

4. Опоздавшим входить тихо и молча садиться в круг на места, ближайšie к дверям.

5. Во время встречи обращаться ко всем на «ты»; называть всех только по их групповым именам, не меняя и не коверкая их; при новых участниках надевать карточку с именем.

6. Во время встречи общаться на русском языке; если что-то сказано на ином языке, перевести для всех остальных участников на русский. Не перебивать говорящего. Высказываться только в круг, а не разговаривать с соседом.

7. Можно сказать «нет», отказаться от любого предложения ведущего или другого участника.

8. Запрещается пропаганда расовой, этнической или конфессиональной исключительности, каких бы то ни было религиозных, идеологических или политических установок; оскорбление или унижение расовых, национальных, религиозных или идеологических чувств и убеждений других участников.

9. Для участвующих дистанционно во время рассказа ведущего микрофон должен быть выключен, камеру можно включить или выключить. Во время общего обсуждения микрофон и камера должны быть включены.

10. Употребление участниками психоактивных веществ не допускается. Курить можно только вне здания.

11. За свои личные вещи каждый участник несёт ответственность лично. В случае утраты или нанесения ущерба имуществу принимающей организации все присутствующие участники несут солидарную ответственность. В конце встречи внести оговоренную сумму и помочь убрать помещение.

12. После встречи не сплетничать, соблюдать конфиденциальность жизни группы, не выносить за пределы группы информацию личного характера. Ведущий даёт принимающей организации подписку о неразглашении информации личного характера.

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАСТНИКУ ГРУППЫ ВЗАИМОПОМОЩИ ПЕРЕЖИВШИХ ТРАВМУ

1. Не опаздывайте и не отвлекайтесь: пропустите что-то важное лично для Вас. Если обстоятельства вынуждают, заранее предупредите ведущего о необходимости пропустить встречу, позже прийти или раньше уйти.

2. Если устали или плохо спали, пришли с чувством дискомфорта или раздражения, с головной болью или депрессией, предупредите ведущего в начале встречи. Если почувствовали себя плохо, сразу скажите ведущему.

3. Перед встречей и в перерыве посетите туалет, вымойте руки, выключите телефон, если курите – покурите (вне здания), чтобы чувствовать себя полностью комфортно. При необходимости выйдите для туалета, курения и срочных телефонных звонков во время перерыва или обсуждения, но не во время выполнения упражнения или подведения итогов встречи.

4. Работа в группе анонимна: не выспрашивайте имена, фамилии, телефоны, адреса, но если хотите, можете сообщить что-то о себе всем или другому участнику.

5. При парной работе партнёров всё время меняйте, старайтесь выбрать того, с кем ещё не работали, работали меньше всего или кого меньше всего знаете.

6. Внимательно слушайте всех. Если не расслышали – переспросите, если непонятно – спросите. Не молчите, будьте активны, экспериментируйте. Говоря о членах группы, называйте их по именам, не говорите «он», «она», «некоторые», «многие».

7. Говорите только о себе и от своего имени, а не «о людях вообще», «как это бывает всегда», «что обычно случается со всеми», что видели по телевизору или читали в газете.

8. Если все высказываются по кругу и Вам нечего сказать или Вы не хотите говорить, просто повернитесь к следующему по кругу и назовите его имя.

9. Не просите и не давайте оценок, не просите и не давайте советов.

10. Старайтесь быть искренним, говорить правду. Особенно важно говорить о своих чувствах.

11. Высказавшись, можно спросить, например: «кто ещё так думает?», «кто со мной не согласен?», «кому было неприятно меня слушать?», «для кого было неожиданностью то, что я сказал?».

12. Всё время возвращайтесь к вопросу «зачем я здесь, чего хочу добиться, какова моя цель или цели в группе и вне её, каких изменений в своей жизни я хочу». Если Вам это непонятно, спросите у группы. Реализуйте свою цель в группе, используйте для этого всех остальных. Неуклонно стремитесь к своей цели вне группы, используйте полученное в группе.