|  |
| --- |
| **Інструмент групи підтримки волонтерів спільноти** |

**Визначення:** Інструмент Групи підтримки волонтерів спільноти містить вказівки для волонтерів, які хочуть створити групу для підтримки один одного.

**Мета Інструменту:** допомогти волонтерам створити групу підтримки однолітків і дізнатися, що потрібно для того, щоб групи працювали.

**Коли використовувати цей інструмент:** цей інструмент можна використовувати на будь-якому етапі програмування. Менеджери CP або супервайзери можуть поділитися цим інструментом безпосередньо з досвідченими волонтерами, які хочуть створити групу, або можуть скеровувати волонтерів у процесі, якщо їм additional потрібна підтримка.

**Рекомендації** : важливо, щоб волонтери з самого початку мали групи підтримки однолітків. Таким чином, керівник або керівник CP може надати зовнішню підтримку або керівництво, але волонтерів слід заохочувати створювати групи та керувати ними самостійно. Організація CP відповідає за надання базових матеріалів для успішної роботи групи, таких як фліп-чарти, маркери та, можливо, невеликий бюджет на частування.

**Інструмент групи підтримки волонтерів спільноти**

***Для чого група підтримки однолітків ?***

Бути громадським волонтером може бути напруженим; ви можете відчувати, що ви завжди «на роботі» і що від організації, а також від вашої спільноти є великі очікування, які неможливо задовольнити. Спосіб впоратися з цими унікальними труднощами – створити групу підтримки однолітків.

Групи підтримки однолітків належать волонтерам і проводять групи для волонтерів, щоб обмінюватися проблемами та підтримувати один одного. Як правило, групи підтримки однолітків складаються з волонтерів, які живуть поруч один з одним і збираються щомісяця в приватному приміщенні з метою збереження конфіденційності.

***Навіщо створювати групу підтримки волонтерів?***

* Щоб **поділитися знаннями або дізнатися щось нове.** Зустрічаючись регулярно, нові волонтери можуть вчитися у більш досвідчених волонтерів, а група також може організовуватисяguest speakers наприклад, постачальник медичних послуг, або разом працювати над навчальним ресурсом.
* Це допомагає **вирішувати проблеми** в групі. Обмірковуючи проблеми чи труднощі разом, група часто може думати про рішення та підходи до проблем.
* Надавати **підтримку** один одному. Випадки захисту дітей можуть змусити волонтерів почуватися сумними чи злими, і мати групу людей, які розуміють це важливо. Якщо ми поділимося своїми почуттями, це допоможе нам краще з ними впоратися.
* Адвокати в суспільстві та з керівниками чи керівниками **.** Завжди легше говорити про те, що потрібно змінити, якщо ми говоримо як група, а не як окремі особи.

***Як ми створюємо групу підтримки волонтерів?***

Є багато кроків, щоб створити групу. Ви можете розділити ці обов’язки з іншими волонтерами:

1. Складіть список групи волонтерів, які живуть досить близько один від одного, щоб регулярно зустрічатися. Ви ж не хочете, щоб хтось йшов довго пішки, або оплачував транспорт на зустріч.
2. Зустріньтеся з іншими волонтерами та запропонуйте ідею групи.
3. Проведіть першу зустріч і обговоріть, чому група корисна. Під час зустрічі попросіть групу запропонувати теми, які вони, можливо, захочуть обговорити в групі, це можуть бути навчальні теми, виклики, з якими ви стикаєтеся, або навіть просто поділитися своїми враженнями від ролі волонтера.
4. Прийміть деякі рішення щодо того, як група працюватиме разом, щоб члени мали однакові очікування. Виберіть дату, місце та тему наступної зустрічі.For наприклад, одні групи збираються вдома у різних волонтерів, інші зустрічаються на місці зборів у селі. Важливо, щоб місце проведення зустрічей було легко доступним для всіх учасників і дозволяло розмові залишатися конфіденційною. Деякі важливі рішення, про які варто подумати, включають:

|  |  |
| --- | --- |
| **Логістика** | **Пропозиції** |
| Скільки учасників буде в нашій групі? | 6-10 учасників (часто великі групи не дозволяють кожному мати чергу для виступу) |
| Як часто ми будемо зустрічатися? | Раз на місяць |
| Як довго триватимуть наші зустрічі? | 1 година |
| Де відбуватимуться зустрічі? | Конфіденційне місце, сидять у колі |
| Потрібні ресурси | Фліп-чарти, маркери, наліпки, частування |
| **Працюючи разом** | **Пропозиції** |
| Якою буде наша мета? | Слухати та підтримувати один одного в наших унікальних ролях |
| Хто сприятиме? | Це може бути один член або ротація |
| Як ми будемо ставитися один до одного? (Основні правила та очікування) | Для членів групи важливо відчувати повагу та ставлення до рівних, узгодити політику щодо мобільних телефонів тощо. |
| Як ми будемо зберігати конфіденційність? | Важливо, щоб усі учасники взяли на себе зобов’язання зберігати конфіденційність усього, про що йдеться на зустрічі. |
| Як ми маємо реагувати, коли бачимо, що члени не дотримуються цих правил і очікувань? | Пропонується нагадати один одному про спільні зобов’язання та про те, що група належить усім членам. |
| Як нам відкривати та закривати зустріч? | Багато груп люблять мати ритуал (наприклад, пісню або привітання) |
| Коли нам слід шукати зовнішню підтримку? | Це має включати такі питання, як захист дітей, фізичні погрози та складні випадки |

***Як ми сприяємо та беремо участь у зустрічі групи підтримки однолітків?*[[1]](#footnote-1)**

* Обговоріть, як пройшов останній місяць, дайте кожному можливість висловитися, але дозвольте людям не говорити.
* Витратьте деякий час на обговорення питань, які виникли під час обговорення минулого місяця, і способів їх вирішення.
* Опрацьовуйте інструмент навчання або плануйте діяльність
* Завершіть ритуалом, піснею або завершальним заходом

***Як нам підтримувати групу?***

* Важливо попросити групу взяти на себе зобов’язання продовжувати зустрічатися. Ви можете попросити всіх підписати угоду, оскільки це допоможе людям сприймати групу серйозно.
* Якщо хтось не прийшов, попросіть волонтера дізнатися, чи все у нього добре, не злиться на нього за те, що він не прийшов, просто дайте знати, що ви за ним скучили.
* Працюйте разом, щоб переконатися, що ніхто не захопить групу, що кожен отримає можливість висловитися та поділитися ідеями, це мотивуватиме кожного прийти.
* Заохочуйте досвідчених і мудрих волонтерів м’яко пояснювати будь-кому, хто намагається заволодіти групою або говорить занадто багато, що група належить усім, усі рівні й потребують часу, щоб висловитися.

1. Центр здоров'я та розвитку громади при Канзаському університеті. Впровадження багатообіцяючих втручань у громаду, Розділ 21. Створення та сприяння груп підтримки рівних. [https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implem e nt/enhancing-support/peer-support-groups/main](https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/implement/enhancing-support/peer-support-groups/main) [↑](#footnote-ref-1)