**Į skubios pagalbos suteikimą orientuoti klausimai dirbant su grupe**

**(tinka ir individualios pagalbos suteikimo metu).**

Patarimai:

* Prieš teikiant pagalbą ir po jos vedantiesiems svarbu pasirūpinti savo emocine būsena, jei manote, kad gali užplūsti stiprios emocijos, geriau pagalbos neteikti ir perleisti kitiems.
* Organizuojat grupę svarbu pasirūpinti, kad patalpos būtų tinkamos, niekas netrukdytų, nesigirdėtų pašalinių garsų, niekas neužeitų, kol dirba grupė, užtektų kėdžių. Pasirūpinti, kad būtų vandens atsigerti.
* Jei dirbama grupėje, geriausia, kad dirbtų du specialistai, vienas vedantysis, kitas galėtų padėti individualiai, jei grupės dalyviams kiltų stiprios emocijos, dalyviai trumpam pasišalintų iš grupės. Kai kalba vedantysis, kitas specialistas stebi grupę, stengiasi pastebėti kas iš grupės dalyvių gali būti stipriai paveiktas (reiškia stiprias emocijas, gal žmogus nekalba, bet iš kūno kalbos matosi, kad emociškai labai išgyvena procesą). Svarbu fiksuoti šiuos asmenis ir po pagalbos grupės prieiti prie tokio dalyvio ir paklausti kaip jis/ji jaučiasi?, gal nori ką nors pasakyti?
* Dirbant su grupe padaromi keli klausimų ratai, reikia suteikti galimybę kiekvienu klausimu pasisakyti visiems dalyviams, tačiau neversti kalbėti, jei negali.
* Užbaigus, pasilikti dar kurį laiką patalpoje, gal kas nors norės pakalbėti individualiai, nes grupėje neišdrįso (gėdijosi) kalbėti prieš visus.
* Rekomenduojamas grupės dydis – optimalu 10-15 panašaus amžiaus dalyvių.
* Galima darbo su grupe trukmė – iki 2 – 2,5 val.

Tikslai:

* emocijų ventiliacija;
* jausmų ir emocijų normalizacija;
* readaptacijos stiprinimas.

I Fazė: Pasiruošimas – tikslas sumažinti nerimą, pasirūpinti saugumu pokalbio metu:

Grupės susodinimas ratu (pokalbiui parinkti vietą, kad pokalbio metu nebūtų trikdžių); prisistatymas kitų/vedančiųjų; pokalbio tikslo paaiškinimas; grupės taisyklių aptarimas.

Taisyklės:

Likti grupėje nuo pradžios iki pabaigos.

Kalbėti apie save, nuo savęs.

Teisė nesakyti.

Gerbti vienas kitą, nevertinti.

Neskleisti gandų.

Nepasakoti kitiems apie kitų dalyvių išsakytas mintis ir išgyvenimus.

Galima trumpam išeiti, jei kyla stiprūs jausmai, pranešti ženklu kad reikia pagalbos.

Išjungti mobiliuosius telefonus.

II fazė: Klausimai emocijų ventiliacijai:

1 ratas – faktų konstatavimas:

Jūsų vardas? Kaip esate susiję su įvykiu - ką žinote apie tai, kas atsitiko? Kur buvote tuo metu, kai apie tai sužinojote? Ką matėte? Ką girdėjote?

2 ratas – minčių konstatavimas:

Kokia pirma mintis Jums kilo, kai sužinojote apie įvykius?

Ką nusprendėte daryti/ką darėte? (pvz. kur ėjo, su kuo kalbėjo ir pan., kokius veiksmus atliko)

3 ratas – jausmų ir emocijų konstatavimas, ventiliacija:

Koks buvo pirmas pojūtis? Kokie pojūčiai kilo kūne?

Kaip reagavote?

Kas išgąsdino labiausiai?

III fazė. Vedančiojo apibendrinimas ir jausmų normalizavimas.

Įvardyti grupės jausmus, kilusias emocijas ir reakcijas, jas normalizuoti. Pabrėžti, kad kiekvienas žmogus yra individualus ir gali jaustis ir reaguoti skirtingai tokioje nenormalioje situacijoje, yra galimos bet kokios reakcijos, tai yra normalu.

IV fazė. Readaptacios dalis (veiksmų planavimas artimojoje ateityje).

Galimi klausimai:

Ką veiksite, kai išeisite iš grupės, ką veiksite rytoj, artimiausiu metu?

Ką darysite, kad pasijaustumėte geriau?

Kaip jaučiatės dabar?

Ar norite papildomos pagalbos? Kokia pagalba reikalinga?

Ar norėtų ko nors paklausti grupės vedančiųjų? (Pagal galimybę atsakyti į klausimus, sakyti tiesą, jei negalime atsakyti iš karto, sužinoti atsakymą ir informuoti dalyvius).

Taip pat gali būti svarbu sužinoti ar laikotarpiu po įvykio dalyviai:

* Prisimindavo, kas nutiko, įsivaizdavo buvusius arba galimus įvykių epizodus, sapnavo sapnus apie traumuojančius įvykius.
* Stengėsi vengti pokalbių, minčių, jausmų, žmonių – to kas galėjo priminti apie įvykius.
* Turėjo sunkumų užmiegant, miegas buvo neramus, jautė įtampą, nerimą, pyktį, turėjo sunkumų susikaupti.

Jei taip – pagalvoti apie individualios psichologinės pagalbos poreikį, jei reikia, ją organizuoti/pasiūlyti.