



En partenariat avec

Canada



Sweden
Sverige



для кожної дитини



CARITAS-SPES
UKRAINE

ДОВІДНИК

Групи взаємопідтримки для батьків: як організувати та провести



10 березня 2026 року

Методика проведення груп взаємопідтримки для кандидатів та прийомних батьків, усиновителів, батьків-вихователів, патронатних вихователів, опікунів/піклувальників

Групи взаємодопомоги (самопомоги) – групи, учасники яких, поділяючи певні особисті інтереси, маючи подібний досвід, об'єднуються для співпраці з метою реалізації власних потреб чи потреб громади завдяки обміну інформацією, взаємопідтримці, іноді – представництву інтересів.

Групи підтримки – керовані фахівцем, добровільні об'єднання людей зі схожими проблемами чи кризовими життєвими обставинами, що зустрічаються протягом тривалого часу, з метою надання взаємної допомоги та підтримки, обміну інформацією й ресурсами, які можуть бути корисними для вирішення їхніх проблем.

Терапевтичні групи – форма психотерапії, де невелика група людей сходиться під керівництвом професійного психолога для спільної роботи над своїми емоційними, міжособистісними та психологічними труднощами.

Психолого-освітні групи – групи, метою яких є надання конкретної інформації, відповідно до потреб учасників.



Групи взаємодтримки — це формат зустрічей людей зі схожими життєвими проблемами за принципом «рівний-рівному».

Метою груп взаємодтримки є створення безпечного простору для вільного обговорення емоцій, отримання підтримки та спільного пошуку шляхів вирішення проблем. Вони допомагають знизити психологічне напруження, запобігти вигоранню та знайти сили для подолання криз.

Ключові цілі роботи груп взаємодтримки — зниження емоційної напруги, зменшення стресу та запобігання емоційному вигоранню, усвідомлення власного досвіду через дзеркальне відображення в історіях інших учасників, спільний пошук нових рішень для складних життєвих обставин, повернення віри у власні сили та спроможності контролювати своє життя.

Очікуваними результатами груп взаємодтримки є покращення психоемоційного стану учасників, зниження рівня стигматизації, формування навичок самодопомоги та підвищення соціальної активності. Учасники отримують досвід подолання труднощів від інших, створюють мережі взаємодпомоги та отримують доступ до інформації, що сприяє адаптації та самореалізації.



Британський вчений Аланн Браун виділяє:



групи підтримки емоційного і психічного здоров'я;

групи для батьків, які виховують дітей з особливостями розвитку;

групи у сфері фізичного здоров'я;

групи зміни поведінки;

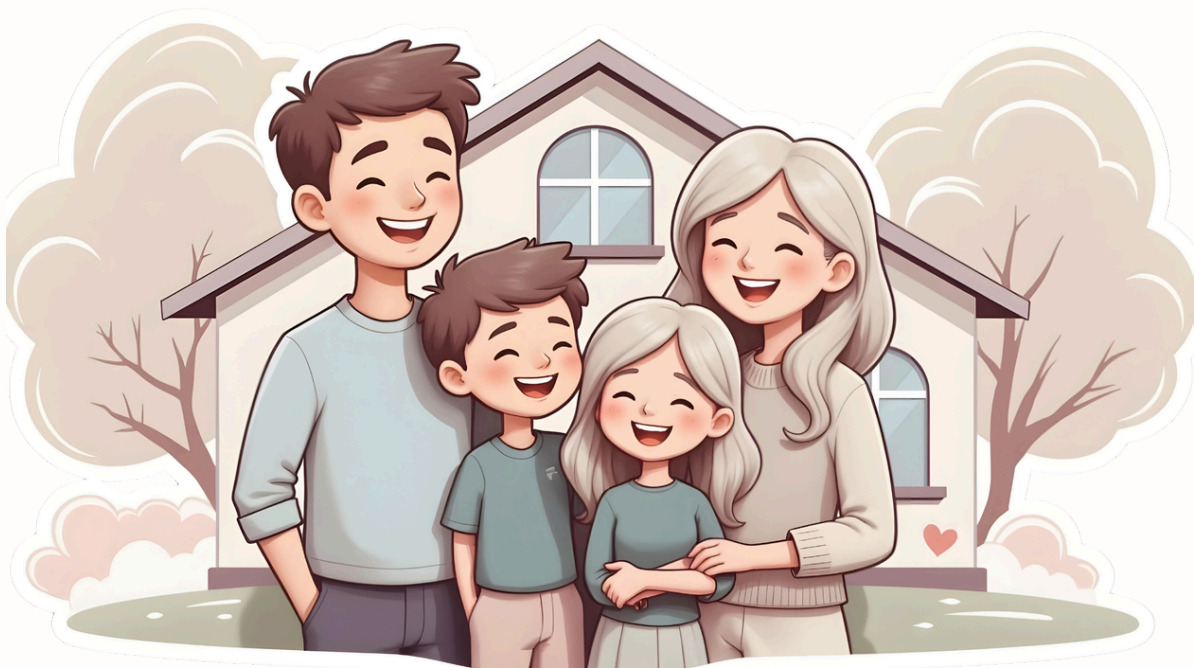
групи життєвих змін;

освітні групи;

групи самопомоги у соціальних інституціях.

Типи груп взаємодітримки

Група I типу	Займаються переважно контролем чи реорганізацією поведінки. В учасників цих груп є спільна проблема, яку вони не можуть вирішити самостійно
Група II типу	Принципом об'єднання учасників у цих групах є схожі чи однакові умови та обставини життя, спільна мета тощо. Основною метою їхньої діяльності є групова психологічна підтримка чи ситуативна допомога, обмін інформацією між людьми з однаковими життєвими завданнями
Група III типу (кризові)	Учасників у цих групах об'єднують однакові стресові ситуації. До такого типу груп належать, наприклад, групи хворих на смертельно небезпечні хвороби, групи родичів, які втратили близьких внаслідок самогубства тощо
Група IV типу	Учасників у цих групах об'єднує відчуття соціального тиску, наприклад, внаслідок будь-якої дискримінації (гендерної, за сексуальною орієнтацією, соціальним станом тощо)
Група V типу	Учасників у цих група об'єднують не ситуації чи особливості поведінки, а бажання до саморозкриття, самореалізації





Групи взаємопідтримки створюються на базі центрів соціальних служб/надавачів соціальних послуг, громадських організацій, благодійних фондів, медичних установ, шкіл, релігійних громад або онлайн.

Відповідальними за організацію та проведення груп взаємопідтримки можуть бути фахівці центрів соціальних служб/надавачів соціальних послуг, соціальні працівники, психологи, громадські активісти, зокрема:

- соціальні працівники, фахівці ЦССС/ЦНСП - координують зустрічі, планують теми, забезпечують ресурси та експертну підтримку;
- психологи - допомагають у психологічній адаптації та фасилітації процесу;
- представники громадських організацій - залучаються до створення та підтримки груп;
- фасилітатори (ведучі) - спеціально навчені особи (психологи, соціальні педагоги або досвідчені учасники), які керують дискусією.

Громадам, які планують організувати групи взаємопідтримки, рекомендовано:

- оцінити потребу окремих груп населення в організації для них груп взаємопідтримки та очікуваний результат;
- визначити особу/осіб, відповідальних за організацію та проведення груп, враховуючи практичний досвід роботи, навички комунікації, взаємодії, та ін.;
- передбачити мотиваційні доплати для фасилітатора, оскільки проведення групи взаємопідтримки відбувається у час зручний для учасників (поза робочий час, вихідні дні);
- здійснити вибір безпечного (наявність укриття), комфортного, доступного (з врахуванням вимог безбар'єрності) та затишного приміщення;
- забезпечити організацію простору (стілець, столи, м'які меблі, одноразовий посуд та ін.);
- передбачити для учасників групи воду, чай/каву, печиво, необхідне канцелярське приладдя.

Етапи організації роботи груп взаємопідтримки

Визначення цільової аудиторії та мети діяльності групи. Першим кроком є чітка ідентифікація специфічної групи батьків, для яких створюється підтримка. Паралельно важливо сформулювати конкретну мету групи: чи це обмін досвідом, емоційна підтримка, чи, можливо, спільне вирішення практичних завдань.

Залучення учасників. На цьому етапі рекомендується використовувати різноманітні канали комунікації. Ефективними можуть бути оголошення в соціальних мережах, співпраця з профільними установами, а також особисті запрошення.

Організація перших зустрічей. Перша зустріч групи є критично важливою для формування її подальшої динаміки.

Встановлення правил функціонування групи. Цей етап передбачає колективне узгодження базових принципів роботи групи. Сюди входить визначення частоти та тривалості зустрічей, принципів конфіденційності, правил комунікації та механізмів вирішення потенційних конфліктів.

Забезпечення сталого розвитку. Для довготривалого успіху групи необхідно постійно працювати над її розвитком. Це включає регулярну оцінку ефективності зустрічей, збір зворотного зв'язку від учасників, залучення нових членів та, за потреби, організацію тематичних зустрічей із запрошенням фахівців.



Загальні завдання груп взаємопідтримки

- групове обговорення спільних проблем учасників задля поліпшення їхнього самопочуття, зміцнення відчуття психічного благополуччя й особистісної впевненості, зокрема стосовно питань виховання дітей;
- дослідження у групі особистісних психологічних проблем її учасників і надання їм допомоги та емоційної підтримки в подоланні складних життєвих обставин, налагодження стосунків у родині в цілому та з окремими дітьми, з представниками соціальних інституцій;
- усунення почуття зовнішньої (соціальної) та внутрішньої (особистісної) ізоляції через обставини життя, розуміння того, що проблеми окремої родини не є унікальними, що інші також переживають подібні почуття;
- групове обговорення закономірностей міжособистісного спілкування та опрацювання ефективних способів взаємодії в родині в цілому та з окремими дітьми, а також поза родиною для налагодження ефективного й гармонійного спілкування з іншими людьми;
- розвиток самосвідомості та навичок самодослідження учасників;
- сприяння процесу особистісного розвитку, реалізації творчого потенціалу, досягненню оптимального рівня життєдіяльності й відчуття впевненості, успіху у виконанні батьківських функцій;
- створення можливості використання кожним учасником групи у вирішенні особистісних питань колективного розуму.



Основні принципи діяльності груп взаємопідтримки

- участь у роботі лише на добровільних засадах. Кожний може припинити відвідування групи взаємопідтримки, коли сам того побажає;
- усі учасники мають рівні права, тому визначення стилю діяльності групи відбувається спільно;
- мета і завдання групи визначаються лише її учасниками, вони можуть бути змінені в будь-який час за бажанням учасників а після спільного обговорення;
- теми, що будуть обговорюватися в групах взаємопідтримки, та зміст зустрічі не виходять за межі групи й не повідомляються стороннім;
- кожний учасник бере участь у групі взаємопідтримки для того, щоб допомогти насамперед самому собі, а не іншим;
- використання можливостей надання зворотного зв'язку.

Неможливим для груп взаємопідтримки є надання прямої екстреної допомоги особам, які перебувають у гострій кризовій ситуації та швидка зміна поведінки осіб з явною деструктивною позицією.

Групи взаємопідтримки можуть бути відкритими або закритими (за можливістю долучення нових учасників), короткочасними або довготривалими (за тривалістю).

Формати сесій груп взаємопідтримки

- **сесія, в якій беруть участь тільки представники цільової аудиторії.** Такий формат є найтипівішим. Він передбачає вислуховування, підтримку учасників, обмін досвідом, релаксаційні моменти;
- **сесія, в якій беруть участь представники цільової аудиторії і запрошені спеціалісти,** котрі можуть дати відповіді на актуальні для учасників питання. Мета сесії групи взаємопідтримки такого формату – обговорення конкретної теми чи питання, яке не буде продуктивним тільки при дискутуванні, а доречною буде і експертна думка;
- **сесія, в якій беруть участь кандидати та прийомні батьки, усиновителі, батьків-вихователі, патронатні вихователі, опікуни та піклувальники із запрошенням різних фахівців соціальної сфери** (спеціалістів центрів соціальних служб/ надання соціальних послуг, служби у справах дітей, поліції, педагогів, психологів, представників центрів зайнятості, співробітників органів місцевого самоврядування тощо). Цей формат сесії, як правило, передбачає лекційне заняття за визначеною темою, відповідями на запитання і подальшим обговоренням.

Найоптимальніша кількість учасників для початкового етапу проведення груп взаємопідтримки – **6-10 осіб.**

Менше трьох батьків - можлива на першій зустрічі чи на якійсь конкретній сесії, але ця кількість є критичною для створення необхідної атмосфери.

20 і більше учасників – тоді потрібно або розподілити членів групи на дві окремі підгрупи, або «закрити» групу й не приймати нових членів.

Оптимальна тривалість однієї сесії груп взаємодопомоги та взаємопідтримки - від двох до трьох, трьох з половиною годин (з урахуванням перерви). За короткий час учасники не встигнуть всі висловитися. Більше ніж 4-5 годин – це перевтомлює учасників, обговорення втрачає продуктивність.

Прийнятна періодичність засідань, коли група збирається не рідше, **ніж раз на два тижні чи раз на місяць.**

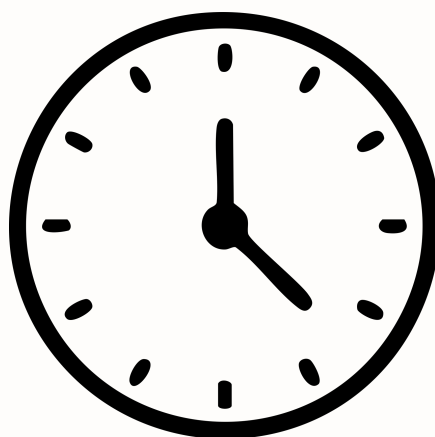
Систематичне проведення груп взаємодопомого та взаємопідтримки має важливе значення, оскільки:

- допомагає учасникам отримати груповий досвід;
- дає можливість усвідомити як очевидні, так і приховані фактори впливу на поведінку та спілкування (тиск членів родини, несприйняття оточенням, громадою та ін.);
- отримання адекватного зворотного зв'язку і емоційної підтримки від людей з подібними проблемами та обставинами життя;
- набуття нових навичок та вмій.

Групи взаємопідтримки можуть організовуватися у форматі регулярних зустрічей, віртуальних форумів, спеціалізованого курсу.

Розподіл часу в окремій сесії:

- вступ, початок роботи (орієнтовно 10% часу, не більше 20 хв.);
- основна дискусія (орієнтовно 60% часу, приблизно 120-150 хв.);
- підбиття підсумків (орієнтовно 20% часу, близько 30 хв.);
- завершення, присвячене узгодженню часу і дати проведення наступної сесії, окремим оголошенням тощо (орієнтовно 5% часу, близько 10 хв.).



Технологія підготовки та проведення груп взаємопідтримки

Під час організації та проведені груп взаємопідтримки варто звернути увагу на:

- підбір та підготовку приміщення для проведення зустрічей;
- запрошення учасників до участі в групі взаємопідтримки ;
- залучення фахівців до участі в групі взаємопідтримки;
- організаційні потреби для проведення груп взаємопідтримки та її окремих сесій;
- підготовку та ведення супровідної документації при веденні груп взаємопідтримки.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗУСТРІЧІ

Орієнтовна структура першої зустрічі:

- вступ;
- знайомство;
- контракт, домовленості;
- список почуттів;
- вправи на комунікацію;
- закриваюче коло.

Структура наступних зустрічей

- відкриваюче коло і підсумовування цього кола ведучими (проговорення всього важливого з першої групи);
- визначення особи, яка працює (говорить);
- час для цієї особи розповісти більше. Ведучий розкриває раціональне (факти) і емоціональне (почуття);
- зворотний зв'язок від учасників до особи. Обов'язкове питання ведучого «Чи потрібна тобі від нас порада?»;
- інформація від особи як вона/він зараз почувається після зворотного зв'язку(можливі особисті звернення до учасників зустрічі);
- фінальне коло.



Фасилітатор, ведучий групи, тренер групи взаємопідтримки – особа (зазвичай фахівець з психології чи соціальної роботи), що забезпечує процес фасилітації у груповій роботі: хід зустрічі, дотримання правил і процедури тощо.

Головне завдання фасилітатора допомогти кожному із учасників отримати найбільше з того, що може дати група, «колективний розум», а саме: емоційну підтримку, розуміння, обмін досвідом, зняття відчуття ізолюваності, відпрацювання конструктивних змін у поведінці, установок у міжособистісному спілкуванні.

Завдання фасилітатора при організації та проведенні груп взаємопідтримки

- утримання учасниками рамок особистісного висловлювання;
- адекватно і продуктивно для роботи групи висловлювати свої думки, питання;
- описувати проблеми й вислуховувати інших;
- вчасно відстежувати емоційні реакції учасників;
- продуктивно обговорювати актуальні питання;
- вчасно відстежувати й активно підтримувати доцільні зміни в особистісній поведінці та міжособистісних стосунках окремого учасника ГВ.

Найтиповіші помилки у роботі фасилітатора

- власна невпевненість у собі як лідері групового процесу, а також і необґрунтована самовпевненість із демонстрацією «всезнання»;
- спроба активно приховувати свої думки або почуття, що виникають безпосередньо в ході роботи;
- прояв своїх емоцій у некоректній формі;
- спроба сховати незнання якогось питання під розумною маскою, згортанням теми, замість того, щоб відкрито звернутися до всієї групи, визнаючи свою необізнаність з цього питання;
- страх перед прихованими лідерами в групі, а саме перед їх активно демонстративним емоційним домінуванням.

Рекомендовані психологічні методи та практики для проведення груп взаємопідтримки

- **психологічна гра** – модель соціальної взаємодії, засіб засвоєння соціальних установок. Гра розширює свідомість, розвиває комунікативні та творчі здібності;
- **ситуаційні завдання** – вид роботи являє собою груповий пошук рішення в тій чи іншій запропонованій ситуації. Вони формуються таким чином, щоб група отримала інформацію про ситуацію і спробувала проаналізувати її;
- **опитування** – запитання, які ставить фасилітатор, мають бути «відкритими». Фасилітатор повинен спонукати учасників брати активну участь в обговоренні і аналізувати відповіді;
- **рольова гра** – це невеличка п'єса, яка відображає моделі життєвих ситуацій. Рольові ігри сприяють кращому розумінню ситуацій, оскільки імітують реальне життя. Вони повинні торкатись питань, на які немає однозначної відповіді;
- **робота в малих групах** – метод, який допомагає включити людей в роботу; створює взаємну підтримку; допомагає виникненню єдності групи. Дає можливість: брати участь всім; вчитися один в одного; використовувати свій досвід та знання; навчатися шляхом спільної діяльності;
- **робота в парах** – учасники працюють в парах, виконуючи завдання фасилітатора. Парна робота вимагає обміну думками і дозволяє швидко виконати завдання, яке в звичайних умовах займає багато часу або його неможливо виконати;

- **робота в трійках** – це ускладнена робота в парах. Найкраще в трійках проводити обговорення, обмін думками, підведення підсумків чи навпаки, виокремлювати неподібні думки;
- **групова дискусія** – метод роботи який передбачає обмін думками на певну тему. Тема дискусії може бути запропонована ведучим або обрана учасниками. Мета дискусії – вироблення оптимального підходу до конкретної життєвої ситуації. Головне завдання тренера – підвищити мотивацію і залучення учасників групи до вирішення обговорюваних проблем;
- **метафоричні картки** – це набір карток із зображеннями, символами та словами, які можна використовувати для візуалізації та аналізу різних проблем та ідей. Під час проведення груп взаємопідтримки використовується як інструмент для візуалізації та аналізу думок, ідей та стосунків.

Кожна група взаємопідтримки розробляє свій власний стиль, структуру й певні принципи роботи, що визначають її внутрішнє життя і є її ресурсом.



ПРИКЛАД «ПЕРШИЙ ТРЕНІНГ ДЛЯ ГРУПИ ВЗАЄМОПІДТРИМКИ»

Тема: «Принципи роботи груп взаємопідтримки, основні вміння фасилітатора під час їх організації та ведення»

1. Знайомство.

Мета: представлення ведучих і учасників, а також обговорення правил роботи в групі. Час: 30 хв.

2. Ознайомлення з типами та характеристиками ГВ, метою та особливостями їх проведення.

Мета: ознайомлення з метою й завданнями проведення ГВ, типами й характеристиками ГВ. Час: 20 хв.

3. Ознайомлення з особливостями роботи ГВ.

Мета: ознайомлення з характеристикою учасників ГВ, рамками і регулярністю їх проведення, можливими результатами ГВ, звітністю про проведення ГВ. Час: 20 хв.

4. Організація збору банку проблем від батьків-вихователів та прийомних батьків, що можуть використовуватися як теми ГВ.

Мета: розвиток в учасників навичок збору та конкретизації проблем БВ/ПБ, що можуть використовуватися як теми сесій ГВ. Час: 30 хв.

5. Збір банку проблем від учасників ГВ, що можуть використовуватися як теми ГВ.

Мета: формулювання проблем із розповідей учасників ГВ, відпрацювання навичок активного вислуховування, вміння інформативно висловлювати свої думки й надавати зворотний зв'язок. Час: 1,5 год.

Вправа «Збір тем». Учасникам пропонується об'єднатися за бажанням у четвірки, де один із учасників буде виконувати роль Розповідача, а три інших - Слухачів-Спостерігачів.

Інструкція до вправи: Розповідачу надається час (5-7 хв) згадати та представити конкретну проблему, з якою до нього зверталися БВ/ПБ, та від імені цього батька чи матері викласти проблемну ситуацію. Під час розповіді Слухачі-Спостерігачі уважно вислуховують Розповідача, ставлять необхідні уточнюючі запитання, намагаються визначити проблему, що стоїть за цією розповіддю. Після цього кожен із Слухачів-Спостерігачів має висловитися з приводу почутого, дати назву (тему) і обґрунтувати її, а також розкрити її актуальність, враховуючи власний досвід роботи з БВ/ПБ.

За підсумками проводиться обговорення того, як Слухачі-Спостерігачі змогли уточнити, узагальнити й назвати тему, що допомогло їм це зробити. Потім учасники міняються ролями. Кожний із четвірки має побувати в ролі Розповідача. Загальне обговорення в групі результатів вправи. У загальному обговоренні всі присутні учасники презентують власні враження від виконання вправи «Збір тем».

Розглядаються питання:

- які теми були названі, які особливості представлення проблем-тем учасниками в ролі Розповідача були зафіксовані в четвірках;
- якими були власні відчуття учасників у ролі Розповідачів;
- наскільки якісно учасники в ролі Слухачів-спостерігачів змогли вислухати розповідь, задавати уточнюючі запитання, називати тему, узагальнити її, обґрунтувати актуальність;
- які загальні висновки можна зробити за результатами виконання вправи.

6. Зворотний зв'язок.

Мета: загальне обговорення досвіду, отриманого в перший день тренінгу. Час: 20 хв





En partenariat avec
Canada



Sweden
Sverige

unicef
для кожної дитини



**CARITAS-SPES
UKRAINE**

Довідник розроблено в межах Проєкту «Кращий догляд для кожної дитини: розвиток соціальних послуг та системи захисту дітей у Хмельницькій області», який реалізує РМ «Карітас-Спес Україна» за сприяння ЮНІСЕФ та фінансової підтримки Європейського Союзу й урядів Канади та Швеції у співпраці з Хмельницьким обласним центром соціальних служб для учасників тренінгу «Методика проведення груп взаємопідтримки для кандидатів та прийомних батьків, усиновителів, батьків-вихователів, патронатних вихователів, опікунів та піклувальників».

Його вміст не обов'язково відображає офіційну позицію ЮНІСЕФ та/або ЄС, урядів Канади та Швеції. Інформація чи погляди, висловлені у цьому матеріалі, є виключною відповідальністю РМ «Карітас-Спес Україна» та Хмельницького обласного центру соціальних служб.

Додаткову інформаційно-методичну допомогу можна отримати в Хмельницькому обласному центрі соціальних служб за телефонами: 0672137040, 0671241955, 76-55-58 та за [посиланням](#).

Матеріали не слід позиціонувати як методичні чи навчальні, оскільки вони мають інформаційно-рекомендаційний характер, не встановлюють єдиної методології або обов'язкових підходів до роботи та підготовлені як практичний довідковий матеріал для використання у професійній діяльності фахівців. Також просимо не вносити жодних змін до їх змісту.