

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ ПО УЧАСТИЮ В ОНЛАЙН ГРУППЕ ПОДДЕРЖКИ

Как проходит группа поддержки онлайн?

Мы встречаемся в программе ZOOM. На встрече все участники и ведущие могут видеть друг друга и говорить (если у всех работает камера и микрофон). Мы создаем безопасное пространство для того, чтобы выслушать каждого, кто хочет рассказать свою историю и разделить переживания с другими родителями. В начале группы нормально испытывать некоторое волнение (особенно, если вы участвуете первый раз в группе), и желание оставаться в тени (например, выключить камеру), но постепенно волнения становится меньше, появляется интерес к другим участникам, желание рассказать о себе и откликнуться. Ведущие рассказывают о правилах группы, поддерживают экологичный диалог между участниками, к ним всегда можно обратиться за помощью.

Я не могу сейчас говорить, много плачу, но хочется послушать других родителей

Если говорить трудно или невозможно, даже присутствие и слушание других горящих родителей может быть ценным. Мы просим, тем не менее, держать видео включенным постоянно, как если бы вы пришли на очную группу поддержки и присутствовали там, - так как благодаря этому правилу остальные участники чувствуют себя безопасно.

Участие в группе поддержки отличается от участия в вебинаре, где есть ведущий и невидимые слушатели - здесь мы общаемся на равных.

Я никогда не пользовалась программой ZOOM, можете мне объяснить, что делать? как настроить микрофон?

Заблаговременно вам придет ссылка на встречу, которая состоится в программе ZOOM. Вам будет автоматически предложено установить программу на свое устройство. Во время начала группы просто нажмите на ссылку и вы окажетесь во встрече, где будет видно вас и других участников.

Если у вас не работает микрофон (и при любой другой проблеме), напишите об этом в чат. Попробуйте включить и выключить микрофон в программе (слева внизу иконка). Попробуйте отключить и заново подключить свою гарнитуру. Можно попробовать перезайти в программу.

Чтобы подобные технические трудности не помешали вам во время группы, заранее посвятите пять минут контрольному созвону с близким человеком, чтобы проверить как вас видно и слышно.

Можно ли участвовать с телефона?

Обычно участвовать с компьютера удобнее. Однако, если вы предпочитаете участвовать с телефона, продумайте, как вы можете его зафиксировать напротив себя, чтобы не держать его руками и чтобы изображение не дрожало.

Как попасть на группу? Достаточно просто зарегистрироваться на сайте?

В первую очередь необходимо ваше желание?).

Второй важный вопрос – готовность придерживаться правил, которые мы разработали для того, чтобы участие в группе было максимально комфортным для всех, и нам удалось создать безопасную и доверительную обстановку, где можно говорить о трудных переживаниях.

Третий шаг – заполнение формы на сайте, где вы оставите свои данные, чтобы координатор мог связаться с вами и выслать подробную анкету.

Четвертый – заполнение анкеты. Необходимый этап, для того, чтобы мы могли подготовиться к встрече. После того, как вы заполните анкету, вам придет ссылка на встречу. Пожалуйста, не откладывайте заполнение анкеты на последний момент, нашему координатору требуется время проверить ее и выслать в ответ ссылку на встречу.

Пятый – вам высылается ссылка на встречу в Zoom и в назначенное время мы ждем ВАС!

Я хочу и сомневаюсь, стоит ли...

Вы можете записаться на индивидуальную консультацию к психологу. Он поможет оценить ваше состояние и готовность участвовать в группе поддержки. Но важно понимать, что сомневаться - это нормально, ведь речь идет о новом для вас опыте.

Как подготовиться к встрече?

1. Настройте, пожалуйста, программу Zoom на своем устройстве.
2. Созвонитесь с кем-то, чтобы проверить видео и аудио связь, что вы при необходимости легко можете включить и выключить микрофон и видео.
3. Договоритесь с домашними, что в назначенное время вам нужно будет уединиться с компьютером/телефоном/наушниками.
4. За 5 минут до начала подключайтесь к групповому звонку, мы вас уже ждем!

Что мне делать, если я не успеваю к началу группы или мне нужно раньше закончить?

Нам важно, чтобы как можно больше участников вовремя начали и вместе закончили. Чтобы вы услышали все истории и могли откликнуться в конце встречи на истории друг друга.

Мы понимаем, что бывают ситуации, когда не получается вовремя начать или нужно раньше отключиться. В таком случае, напишите в чат, когда будете готовы присоединиться, и мы пригласим вас в паузу, чтобы ваше появление не прервало рассказ другого участника. И предупредите заранее о том, что нужно будет раньше отключиться, и мы позаботимся о том, чтобы вы успели высказаться и услышать обратную связь от группы.

Можно ли поучаствовать в группе сидя в кафе?

Мы рекомендуем организовать себе на время встречи максимально уединенную обстановку: отдельную комнату, чтобы вас не беспокоили во время встречи, где вы могли бы плакать открыто, если захотите, и рассказывать трудные подробности вашей истории.

Бывают ситуации, что другой возможности уединиться, кроме как прийти в кафе, торговый центр, другое общественное место, просто нет. Для каждого это будет индивидуальным решением, стоит ли выбирать такой вариант участия, пока нет другой возможности либо лучше подождать более подходящей обстановки. Единственно, о чем

мы просим, чтобы Вы были в наушниках, чтобы окружающие не слышали других участников.

Можно ли участвовать вместе с мужем?

Мы приветствуем участие в группе мужей, бабушек, дедушек, взрослых братьев/сестер погибшего малыша, - всех кого коснулась ваша горе. Важное правило, что всех участников должно быть видно в кадре и они бы по возможности говорили о своих переживаниях. Если ваши близкие не хотят становиться участниками группы, то будет лучше, если они вообще не будут находиться в это время с вами в одной комнате, чтобы вам было удобно говорить.

Сколько раз можно участвовать в группе поддержки?

Мы никак не ограничиваем участие в группе поддержки - вы можете приходить столько раз, сколько захотите, мы вам рады на любой группе, нам будет интересно узнать ваши новые мысли, трудности или радости. Присутствие более опытных участников помогает тем, кто пришел в первый раз.