



Kas ir psiholoģiskā atbalsta grupa?

Psiholoģiskā atbalsta grupas tā ir grupas darbības forma, kur dalībnieki regulāri satiekas, un katram tiek dota iespēja dalīties pieredzē ar citiem grupas dalībniekiem un gūt jaunu pieredzi sev. Tā ir balstīta uz dalībnieku pašpalīdzības principu - darbojoties kopā, kopā pārvarēt grūtības, iegūt zināšanas un atbalstu.

Psiholoģiskā atbalsta grupas mērķis: palīdzēt atklāt un izmantot savu iekšējo potenciālu un pieredzi personības izaugsmē, jaunas uzvedības izstrādāšanā, palīdzēt pilnveidot komunikācijas prasmes, celt pašapziņu, izpaust emocijas, saņemt atbalstu.

Psiholoģiskā atbalsta grupas saturs:

Šīs grupas pamatdarbs ir dažādu tēmu apspriešana. Tēmas, par kurām runā grupā, nosaka paši dalībnieki un runā par to, kas viņiem ir aktuāls – profesionālā darbība, sabiedriskā dzīve, attiecības un citas interesējošas tēmas. Nodarbības laikā psihologs organizē procesu un palīdz dalībniekiem atrast sarunas produktīvo virzienu, skaidrojot cilvēku attiecību īpatnības, baiļu un konfliktu rašanās cēloņus u.c.

Psiholoģiskā atbalsta grupas veidošana:

Veidojot atbalsta grupu, tiek izvēlēti dalībniekus vienojoša pazīme, piemēram:

- viena darba vieta (atbalsta grupas policistiem, ugunsdzēsējiem, robežsargiem, skolotājiem, ārstiem, sociāliem darbiniekiem u.c.)
- dzimums (atbalsta grupas sievietēm)
- vecums (atbalsta grupas pensionāriem)
- cilvēkiem ar noteikto slimību (onkoloģiskiem slimniekiem, AIDS slimniekiem, insultu pārcietušiem u.c.)

Psiholoģiskā atbalsta grupa dod iespēju dalībniekiem:

- atklāti runāt un dalīties par savu pieredzi vai pārdzīvojumiem un uzzināt citu cilvēku pieredzi
- pārliecināties, ka ir cilvēki, kuri izjūt līdzīgas jūtas un pārdzīvo līdzīgas situācijas dzīvē
- dzirdēt citu cilvēku viedokļus par sev tuvu problēmu
- iemācīties cienīt katra individualitāti
- mācīties uzticēties un nevērtēt vienam otru
- paust savas emocijas
- būt uzklausi, saprastam un pieņemtam
- saņemt savstarpēju atbalstu, uzmanību, iedrošinājumu
- izprast savas grūtības
- rast spēku un cerību mainīt esošo situāciju
- saņemt jaunu informāciju

Nodarbības notiek 1 reizi nedēļā. Dalībnieku skaits no 4 līdz 12 cilvēkiem, optimālākais ir 7-10 cilvēki grupā.