



GRUPUL DE SUPORT
Ghid pentru încurajarea parentingului apreciativ



La elaborarea acestui ghid au colaborat:

Ștefan COJOCARU, Luminița COSTACHE,
Daniela COJOCARU, Simona APOPEI, Anda IONESCU, Diana PRICOPE, Alexandra SASU

Documentul poate fi accesat pe www.qie.ro

<https://doi.org/10.33788/qie.24.03>

Acest ghid a fost realizat în cadrul proiectului „Dezvoltarea abilităților parentale pentru a asigura drepturile și sănătatea mintală a copiilor”, implementat de Asociația HoltIS cu sprijinul Reprezentanței UNICEF în România.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ASOCIAȚIA "HOLTIS" (Miroslava)

Grupul de suport : ghid pentru încurajarea parentingului apreciativ /
HoltIS, UNICEF. - Iași : Expert Projects, 2024

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8927-68-8

I. UNICEF

159.9

Dragi cititori,



Într-o lume care devine din ce în ce mai conectată, dar, paradoxal, adesea tot mai izolată din punct de vedere emoțional, grupurile de suport reprezintă un spațiu esențial pentru sprijin, împărtășire și interacțiune. Volumul **Grupul de suport. Ghid pentru încurajarea parentingului apreciativ** aduce în prim-plan valoarea acestor grupuri, punând accent pe rolul lor în sprijinirea părinților în procesul de educație și conectare cu propriii copii.

Acest material se adresează cadrelor didactice, consilierilor școlari și profesioniștilor care lucrează cu familiile, oferindu-le instrumente practice și teoretice pentru organizarea și menținerea grupurilor de suport în școli și comunități. Pornind de la scopul și obiectivele unui astfel de grup, ghidul explorează beneficiile aduse părinților, dar și copiilor, prin oferirea unui spațiu sigur, în care experiențele să fie împărtășite, iar soluțiile să fie descoperite împreună.

Un aspect unic al programului de parenting apreciativ este tranziția naturală a grupului de părinți, după finalizarea seriei de întâlniri, într-un **grup de suport**. Acest pas reprezintă o continuare firească și valoroasă a procesului de conectare și învățare. Grupul de suport devine un spațiu autonom, în care părinții pot continua să împărtășească experiențe, să învețe unii de la alții și să-și ofere sprijin reciproc, consolidând în același timp relațiile construite în timpul întâlnirilor inițiale.

Acest ghid promovează parentingul apreciativ, o abordare care subliniază recunoașterea și valorificarea punctelor forte ale fiecărui părinte, susținându-i în gestionarea provocărilor cotidiene. Prin exemple practice, recomandări utile și strategii clare, ghidul devine o resursă valoroasă pentru toți cei care doresc să creeze comunități mai conectate și mai solide.

Sperăm ca acest ghid să inspire profesioniștii să promoveze grupurile de suport ca un element-cheie în sprijinirea familiilor și să ajute părinții să se simtă înțeleși, valorizați și sprijiniți pe parcursul călătoriei lor.

Cu apreciere și recunoștință pentru toți cei care sprijină și inspiră schimbări pozitive în viețile familiilor,

Prof.univ.dr. Ștefan Marian COJOCARU
Președinte, Asociația HoltIS

CUPRINS

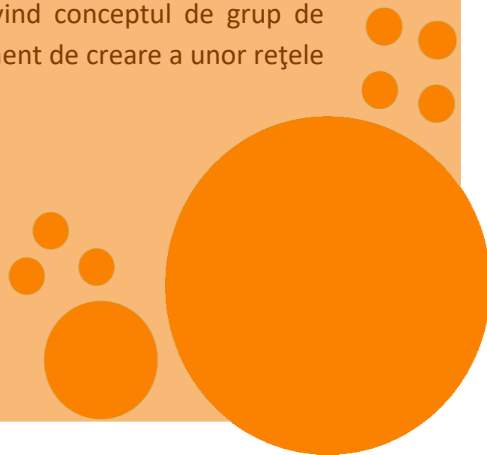
CUI SE ADRESEAZĂ ACEST GHID?	5
CE ESTE GRUPUL DE SUPORT?.....	6
SCOPUL ȘI OBIECTIVELE UNUI GRUP DE SUPORT	9
CARE SUNT BENEFICIILE CONSTRUIRII UNUI GRUP DE SUPORT?	10
CE TEME POT ABORDA PĂRINȚII ÎN CADRUL GRUPURILOR DE SUPORT?	13
IMPORTANȚA INTEGRĂRII GRUPURILOR DE SUPORT PENTRU PĂRINȚI ÎN ȘCOALĂ.....	14
CUM SE ORGANIZEAZĂ UN GRUP DE SUPORT?	15
Pregătirea dinaintea sesiunii	15
Definirea scopului și a obiectivelor	15
Invitarea participanților.....	15
Stilul și frecvența întâlnirilor	15
Organizarea mediului	16
Informații preliminare oferite participanților	16
Stabilirea regulilor	16
Încurajarea membrilor să se asculte unii pe alții	17
Încurajarea membrilor să împărtășească experiențe	17
Recomandări pentru încurajarea participanților să participe la discuții:.....	17
Cum să ajutăm membrii grupului să își rezolve problemele?	18
Cum să integrăm membrii noi în cadrul grupului?.....	18
Închiderea sesiunii.....	18
SFATURI PENTRU MENȚINEREA UNUI GRUP DE SUPORT	20
ÎN GESTIONAREA GRUPULUI DE PROVOCĂRI SUPORT.....	21
LIMITELE GRUPULUI DE SUPORT (UNOPA, 2006).	22
BIBLIOGRAFIE	23

CUI SE ADRESEAZĂ ACEST GHID?



Ghidul de față se adresează organizatorilor de grupuri de suport (cadre didactice, asistenți sociali, consilieri locali, respectiv părinți experți).

Acest ghid cuprinde informații utile privind conceptul de grup de suport și își propune să devină un instrument de creare a unor rețele sociale.





CE ESTE GRUPUL DE SUPORT?



Grupul de suport reprezintă un grup de persoane care se întâlnesc pentru a împărtăși situații similare, probleme comune și care oferă sprijin unii față de alții. Grupurile de suport sunt formate din persoane care împărtășesc experiențe apropiate și sunt fondate pe premiza faptului că interacțiunile de sprijin cu persoanele care au provocări asemănătoare pot oferi participanților un sentiment de responsabilizare, pot crește stima de sine și pot dezvolta abilitățile de reziliență ale acestora (Pistrang et al., 2008). Conform autorilor Helgeson și Gottlieb (2000), grupurile de suport sunt rar conduse de teorii, dar sunt ghidate de noțiunea faptului că persoanele care se confruntă cu probleme similare pot oferi suport reciproc și mult mai multă înțelegere, pe care în mod natural suportul social le oferă în mică măsură. O persoană care deține propria rețea de sprijin poate să nu dețină experiență, să fie influențată de propriii factori de stres sau poate să se simtă inconfortabil cum să gestioneze propria problemă (Helgeson & Gottlieb, 2000). Prin urmare, persoanele în cadrul grupurilor de suport pot confirma și verbaliza situațiile dificile prin care trec, reducându-se astfel sentimentul de izolare. Pistrang et al. (2008) descrie acest principiu drept „interacțiuni sociale de sprijin”, în care empatia derivată din grupurile de suport poate compensa pentru celelalte lipsuri din rețelele sociale ale persoanelor. Acest lucru este susținut și de autorul Bryan (2003) care sugerează faptul că persoanele care experimentează situații similare au o capacitate exclusivă de a răspunde empatic, ca urmare a înțelegerii comune a problemei.

În cadrul grupurilor de suport persoanele pot afla faptul că și alte persoane se confruntă cu probleme asemănătoare, acest lucru ajutând la gestionarea situației mult mai ușor (Campbell & Palm, 2004). Grupurile de suport promovează crearea unei atmosfere fără prejudecăți, respectarea confidențialității și dreptul fiecăruia de a fi ascultat. Astfel, confidențialitatea și respectul pentru fiecare participant sunt două condiții obligatorii pentru organizarea oricărui grup de suport. Grupurile de suport sunt creionate pentru a oferi suport emoțional și social, informații, educație și oportunități de creare a unor rețele sociale (Heisler, 2006). Grupurile de suport sunt în general gratis și sunt disponibile pentru orice fel de problemă enumerată de către Organizația Mondială a Sănătății (Gartner & Riessman, 1977): probleme emoționale, dizabilități fizice, obiceiuri nesănătoase, decese, educație parentală, boli cronice, etc. Grupurile de suport sunt extrem de recunoscute ca fiind viabile, eficiente, contribuind la îngrijirea sănătății mentale a individului, până la punctul de a fi caracterizate drept o „mișcare socială în plină dezvoltare” (Borkman, 1990). Deși cel mai cunoscut tip de suport se află sub denumirea de *Alcoolici Anonimi*, în SUA sunt peste 500.000 de grupuri pentru toate persoanele (indiferent de vârstă, gen, etnie, venit social) care se confruntă cu probleme sociale, medicale etc. (Jacobs & Goodman, 1989).



Caracteristicile grupurilor de suport pot fi enumerate după cum urmează:

- Grupurile de suport sunt constituite din persoane cu drepturi egale și care sunt afectate în mod direct de o anumită problemă sau circumstanță.
- Numărul de participanți la grupul de suport poate varia în funcție de tema discutată (8-12 membri/grup).
- Durata întâlnirii unui grup de suport este de 90 de minute, iar frecvența întâlnirilor va fi stabilită de comun acord împreună cu participanții.
- Grupul de suport poate fi mixt (persoane de genul masculin și feminin) sau omogen, acest lucru depinde de subiectele care vor fi abordate.
- Participanții sunt asociați grupului și oferă un sentiment de apartenență.
- De obicei, grupurile de suport au un facilitator care conduce grupul în mod voluntar, sau câteodată mai pot fi conduse și de către un profesionist.
- Grupurile de suport au puțini membri, pentru a da șansa fiecăruia dintre aceștia să se exprime.
- Participarea membrilor este voluntară.

Având în vedere natura acestor grupuri, persoanele participante se vor simți mai confortabil să împărtășească propriile experiențe și vor putea cu ușurință să își exprime sentimentele. Grupurile de suport sunt de folos persoanelor care se confruntă cu provocări diverse ale vieții, pierderi sau traume. Aproape oricine poate beneficia dacă face parte dintr-un grup de suport și poate împărtăși subiecte precum:

- Ce înseamnă a fi părinte;
- Probleme de dependență;
- Probleme emoționale;
- Pierderi a unor persoane dragi;
- Obiceiuri nesănătoase;
- Dizabilități fizice;
- Întrebări despre identitatea sexuală;
- Tulburări de alimentație;
- Probleme de sănătate mentală;
- Boli, afecțiuni medicale cronice etc.

Rolul leaderului sau al facilitatorului

Grupul de suport poate fi interpretat și ca asigurarea unui suport emoțional, informațional care este gestionat de un facilitator. Facilitatorul trebuie să fie o persoană cu experiență personală, preocupat



de subiectele abordate în cadrul grupului și care este dispus să promoveze sprijinul reciproc (Dennis, 2003; Oades, Deane & Anderson, 2012). Persoana care conduce grupul are un rol foarte important. Leaderul deschide sesiunile grupului de suport, închide sesiunile, dă tonul discuțiilor, ajută membrii grupului să învețe cum să ofere sprijin unul altuia, cum să se asculte unii pe alții și cum să gestioneze problemele imprevizibile care apar de-a lungul desfășurării întâlnirilor.

Un bun facilitator al grupului este un catalizator și nu o persoană care dorește să domine grupul. Facilitatorul moderează întâlnirile, prezintă anumite direcții într-o modalitate care oferă curaj participanților să aibă încredere în propriile abilități. Facilitatorul trebuie să arate siguranță în gestionarea grupului, asigurându-se că fiecare persoană are suficient timp să se exprime.

Facilitatorul grupului trebuie să țină cont de următoarele aspecte:

- Să-și respecte angajamentul de a fi prezent la fiecare întâlnire stabilită;
- Să înceapă fiecare întâlnire la timp și să o termine la ora stabilită;
- Să aibă o atitudine pozitivă;
- Să nu judece persoanele;
- Să exprime empatie față de ceilalți;
- Să aibă experiență în moderarea grupurilor;
- Să aibă interes și motivație pentru organizarea grupurilor de suport;
- Să ceară ajutor de la persoane resursă atunci când se confruntă cu situații dificile;
- Să încurajeze membrii grupului să se asculte unii pe alții și să ofere sprijin unui altuia;
- Să conducă discuția, dar să nu o domine;
- Să fie un bun ascultător, dar să nu dea sfaturi, sau să transforme întâlnirile de suport în ședințe de consiliere;
- Să fie pregătit pentru o participare activă (facilitarea unui grup de suport înseamnă provocarea de a purta conversații, de a fi întrerupt, de a face față întrebărilor și reacțiilor imprevizibile de la fiecare membru în parte);
- Să fie onest (dacă nu se știe răspunsul, facilitatorul are responsabilitatea să spună, dar să-și asume faptul că va încerca să-l găsească);
- Să fie atent la experiențele similare (dacă cineva povestește o experiență importantă să întrebe ceilalți membri dacă au experimentat ceva asemănător) (the foundation for the peripheral neuropathy, 2015).



SCOPUL ȘI OBIECTIVELE UNUI GRUP DE SUPORT

Scopul grupului de suport este să creeze o rețea de sprijin care să promoveze respect, încredere și căldură și să permită participanților să facă schimbări și să ia decizii pentru a-și îmbunătăți condițiile de viață (Canadian Mental Health Association, 2001).

Obiectivele unui grup de suport:

- Să asigure un mediu sigur pentru ca participanții să aibă oportunitatea să se cunoască reciproc, un mediu unde participanții să se simtă valorizați și ascultați;
- Să creeze oportunitatea pentru împărtășirea ideilor și preocupărilor comune legate de provocarea de a fi părinte;
- Să promoveze conexiuni între părinții participanți;
- Să propună teme de interes pentru întreg grupul;
- Să ofere posibilitatea participanților să-și valorizeze resursele pe care le au și să descopere soluții la problemele menționate;
- Să încurajeze membrii grupului să se sprijine unii pe alții.



CARE SUNT BENEFICIILE CONSTRUIRII UNUI GRUP DE SUPORT?¹



Părinții care au o problemă de împărtășit pot fi ajutați să se simtă mai puțin singuri și mai bine înțeleși.

Participanții devin responsabili și încep să lucreze la propriile probleme.

Participanții pot împărtăși informații și astfel pot fi la curent cu noutățile care îi interesează.

Membrii grupului pot reprezenta modele de urmat pentru fiecare participant; faptul că în grup sunt persoane care se confruntă cu situații similare și progresează în această direcție, poate constitui o sursă de inspirație și curaj pentru ceilalți.

Grupul de suport este un loc sigur pentru cineva care simte nevoia de a vorbi despre situații personale, experiențe delicate sau gânduri.

¹ Adaptare după Koch, K. & Aden, M. (2014). *Guidelines for Managing Self-Help Groups. A Manual for National MS Society Self-Help Group Leaders*, National Society.



Grupurile de suport stimulează socializarea și crearea de noi contacte sociale.
Grupul de suport poate fi un punct de informare în legătură cu tema discutată.

Membrii grupului sunt egali! Acest lucru ajută persoanele să se simtă confortabil
și să-și împărtășească propriile probleme.

Împărtășirea experiențelor în grupurile de suport reduce anxietatea, crește
nivelul de speranță, stima de sine și oferă participanților sentimentul de
bunăstare.

Grupul de suport scade sentimentul de izolare și stigmatizare pe care unii
participanți îl pot simți.

Participanții pot învăța informații noi pentru gestionarea situațiilor
provocatoare.

Participanții pot beneficia de încurajare și suport de la ceilalți membri care
împărtășesc experiențe similare ale vieții.



Participanții pot dobândi mai multă încredere în forțele proprii pentru a face față provocărilor.

Participanții pot dezvolta o conexiune cu comunitatea, pot decide să aparțină unui grup social.

Membrii grupului au oportunitatea de a ajuta pe alții.

Participanții pot învăța să își exprime sentimentele mai bine și să fie mai receptivi la sentimentele altora.

Grupurile de suport nu presupun costuri foarte ridicate pentru a fi derulate (invitarea participanților, refreshments (protocol) pentru părinți și spațiul pentru întâlnire).



CE TEME POT ABORDA PĂRINȚII ÎN CADRUL GRUPURILOR DE SUPORT?

Părinții pot veni la grupul de suport pentru următoarele motive:

-  *pentru a învăța despre dezvoltarea copilului*
-  *pentru a învăța cum să sprijine stima de sine a copilului printr-o comunicare eficientă*
-  *pentru a învăța cum să sprijine copilul în procesul de învățare*
-  *pentru a învăța noi strategii de disciplinare a comportamentului copilului*
-  *pentru a discuta cum să împărtășească responsabilitățile de creștere a copilului cu partenerul (soț/soție)*
-  *pentru a afla informații noi despre creșterea și educarea copilului*
-  *pentru a descoperi noi tehnici de relaxare și combatere a stresului etc.*



IMPORTANȚA INTEGRĂRII GRUPURILOR DE SUPORT PENTRU PĂRINȚI ÎN ȘCOALĂ



Programele pentru părinți sunt destinate în mod special părinților care nu se implică activ în creșterea și dezvoltarea copilului și școlilor care se confruntă cu o frecvență scăzută a copiilor (Ascher, 1998; Cojocaru, 2011). Programele de educație parentală pleacă de la premiza faptului că părinții au nevoie să învețe cum să relaționeze cu copiii lor și să înțeleagă care sunt nevoile acestora (Powell, 1988; Holt, 2011). Spre sfârșitul unui program desfășurat, majoritatea părinților aduc în discuție dorința de a continua întâlnirile, întâlnirile fiind o resursă pentru sprijinul social (Fritz, 1985; Cojocaru, Cojocaru & Ciuchi, 2011). Cu toate acestea, fără o continuare a programului, grupurile de părinți tind să nu reziste pe o perioadă lungă de timp (Leon et al., 1984; Holt, 2011). În acest context, Powell (1988) aduce în prim plan importanța discuțiilor dintre părinți care ajută la construirea și menținerea *relațiilor de sprijin dintre părinți*. Discuțiile dintre părinți pot lua forma grupurilor de suport cu sensul de a dezvolta legături între părinți, oferind *posibilitatea părinților să împărtășească experiențe și sentimente similare*. Procesul care are loc în cadrul grupului de suport conduce la creșterea stimei de sine a părinților și la dezvoltarea abilităților parentale. Grupurile de suport aduc un beneficiu *părinților participanți la programul de educație parentală, consolidând atitudinile, comportamentele și abilitățile dezvoltate pe perioada programelor de parenting*. De asemenea, părinții care fac parte dintr-un grup de suport au mai multă încredere în forțele proprii și pot găsi soluții diverse pentru provocările cu care se confruntă, datorită experiențelor similare care sunt împărtășite în cadrul grupului (Center for Mental Health in Schools, 2003).



CUM SE ORGANIZEAZĂ UN GRUP DE SUPORT?

PREGĂTIREA DINAINTEA SESIUNII²

Definirea scopului și a obiectivelor

Înainte de începerea unei sesiuni este foarte important ca facilitatorul grupului să stabilească elementele de bază pentru a avea o imagine bine definită asupra modului de desfășurare a întâlnirii.

- Care este scopul sesiunii?
- Câți membri vor participa la întâlnire?
- Care sunt temele care vor fi abordate în cadrul sesiunii?
- Cum vor fi atinse subiectele propuse?
- Ce materiale sunt necesare pentru desfășurarea sesiunii?

O viziune clară a obiectivelor întâlnirii va ajuta la atingerea subiectelor propuse și totodată la evaluarea nevoilor participanților. Deși fiecare grup de suport este diferit, o structură a acestuia, care poate fi adaptată în funcție de nevoile grupului, este necesară.

Invitarea participanților

O metodă eficientă de a invita participanții să facă parte dintr-un grup de suport este invitația verbală sau invitația trimisă personal la domiciliul persoanelor. O altă modalitate este transmiterea mesajului tuturor persoanelor potrivite cu care facilitatorul interacționează, încurajându-i la rândul lor să transmită mesajul mai departe. De asemenea, și actorii cheie ai comunității (directorul școlii, cadre didactice, asistentul social, medicul, primarul, etc.) pot constitui persoane resursă în constituirea grupului.

Stilul și frecvența întâlnirilor

Grupurile de suport se pot desfășura pe o perioadă lungă de timp sau pot fi restrânse pe o perioadă limitată de timp în funcție de nevoile grupului. Participanții grupului trebuie să se decidă cât de des vor avea loc întâlnirile, dar și care este ziua cea mai potrivită pentru toți membrii. Unele grupuri vor simți nevoia să se întâlnească săptămânal, alții o dată pe lună. Odată ce frecvența întâlnirilor a fost stabilită, este foarte importantă păstrarea consecvenței acestora.

²HarmonyPlace(n.d)<http://www.harmonyplace.org.au/downloads/Manual%20How%20to%20Create%20and%20Sustain%20a%20Support%20Group.pdf>).



Un alt aspect foarte important este păstrarea sesiunilor de tip informal cu o pauză la mijlocul întâlnirii pentru un ceai sau o cafea. Acest lucru nu înseamnă că sesiunile nu vor fi structurate, ci faptul că sesiunile informale permit o anumită flexibilitate în cadrul grupului, ceea ce ajută la împărtășirea experiențelor proprii.

Organizarea mediului

Organizarea mediului reprezintă un detaliu semnificativ în crearea unei atmosfere plăcute:

- Se recomandă ca facilitatorul să ajungă cu câteva minute înainte pentru a aranja spațiul unde vor avea loc întâlnirile din cadrul grupului de suport.
- Scaunele *se vor așeza în cerc* cu un spațiu potrivit între ele pentru a nu da senzația de sufocare.
- Participanții pot fi întâmpinați cu o cafea, ceai, apă etc. pentru a facilita procesul de socializare.
- Când oamenii încep să sosească, contactul vizual și salutul (folosind numele acestora) ajută la construirea relației de colaborare.

INFORMAȚII PRELIMINARE OFERITE PARTICIPANȚILOR

Facilitatorul grupului de suport are rolul de a modera întâlnirile cu participanții, dar fără să controleze participanții și discuțiile purtate în cadrul grupului. Înainte de începerea întâlnirilor, facilitatorul anunță scopul și obiectivele grupului de suport, informează participanții cu privire la modul cum se vor derula întâlnirile, care sunt subiectele care vor fi abordate și stabilește împreună cu aceștia regulile grupului. De asemenea, facilitatorul va încuraja participanții să adreseze întrebări legate de grupul de suport (The Foundation for the Peripheral Neuropathy, 2015).

STABILIREA REGULILOR

În această etapă este foarte important ca membrii participanți la grupul de suport să stabilească propriile reguli împreună și să nu fie impuse de facilitator. Regulile stabilite vor ajuta la desfășurarea întâlnirilor și la orientarea discuțiilor. Iată câteva exemple care pot fi incluse în lista de discuție pentru stabilirea regulilor:

- Confidențialitatea (în cadrul grupului și în afara grupului de suport);
- Participarea la grup (prezența membrilor la întâlnirile desfășurate);
- Ascultarea reciprocă;
- Comunicarea pozitivă;
- Acceptarea opiniilor diferite;
- Toate sentimentele exprimate sunt bune, nu există sentimente bune sau rele;
- Aprecierea celorlalți;



- Stabilirea tipului de grup de suport: grup închis (niciun participant nu se va alătura grupului pe parcursul desfășurării întâlnirilor) sau grup deschis (pe parcurs vor fi acceptate și alte persoane doritoare să participe).

Regulile stabilite de comun acord pot fi scrise pe o foaie de flipchart, care apoi poate fi lipită sau atașată pe un perete pentru a fi vizibilă în cadrul fiecărei întâlniri.

ÎNCURAJAREA MEMBRILOR SĂ SE ASCULTE UNII PE ALȚII

Ascultarea membrilor înseamnă a asculta, dar și a înțelege ceea ce se spune. Atenția acordată limbajului non-verbal, contactul vizual, aprobarea unor afirmații prin simplu „da” sau scurte încurajări, pot fi semne care confirmă faptul că persoana care vorbește este ascultată și înțeleasă de ceilalți membri.

ÎNCURAJAREA MEMBRILOR SĂ ÎMPĂRTĂȘEASCĂ EXPERIENȚE

Încurajarea participanților să-și împărtășească propriile experiențe înseamnă faptul că facilitatorul are control mai puțin asupra grupului și promovează conexiunile între membrii participanți, care de fapt este unul dintre obiectivele organizării unui grup de suport.

Facilitatorul trebuie să fie dispus să accepte temele (problemele) pe care grupul vrea să le abordeze și să nu forțeze pe nimeni să împărtășească dacă încă nu este dispus să o facă (Center for Mental Health in Schools, 2003).

Recomandări pentru încurajarea participanților să participe la discuții:

- Începerea întâlnirii cu un joc de spargere a gheții sau jocuri în echipă: jocurile pot constitui modalități de spargere a gheții și ajută persoanele să se simtă mai confortabil în cadrul grupului. De exemplu, pentru a face cunoștință, membrii grupului își pot rosti numele și o calitate cu litera de început a numelui. Cel care este ultimul are rolul (la alegere) să repete toate numele și calitățile menționate în grup.
- Facilitatorul poate să povestească o experiență personală sau o experiență cunoscută (păstrând confidențialitatea datelor) pentru a invita participanții să discute și să reflecteze. Acest lucru poate fi o oportunitate pentru participanți să aibă curaj să povestească exemple din viața proprie sau subiecte care îi preocupă în acord cu tema propusă pentru întâlnire.
- Teme pentru acasă: în funcție de nevoile membrilor și de subiectele abordate, facilitatorul poate oferi acestora anumite teme pentru acasă pentru a rămâne ancorați și motivați pentru a participa și la următoarele întâlniri. Temele pot fi foarte diverse începând de la oferirea unui mic cadou unei persoane dragi, până la a face ceva nou sau propus ca obiectiv de mult timp, etc.



- Adresarea de întrebări deschise: întrebările deschise invită persoanele să participe la conversație și să împărtășească experiențe delicate din viața lor. Exemplu: Ce credeți despre...? Cum v-ați simțit în acel moment? Ce soluții vedeți dvs...? Care sunt motivele pentru care...? Cum ați reacționat în acel moment? Ce apreciați cel mai mult la...? Ce vă place cel mai mult să faceți?

CUM SĂ AJUTĂM MEMBRII GRUPULUI SĂ ÎȘI REZOLVE PROBLEMELE?

Deși rezolvarea de probleme nu reprezintă un obiectiv al constituirii grupurilor de suport, unii participanți se pot aștepta la acest lucru. În acest caz, facilitatorul poate folosi anumiți pași pentru a oferi ajutor persoanei, implicând bineînțeles toți membrii grupului:

- Clarificarea problemei – asigurarea faptului că toți participanții înțeleg problema. Dacă acest lucru nu se întâmplă, se pot adresa întrebări suplimentare.
- Discuții despre alternative - menționarea unor posibile soluții, dar cu atenție asupra modului cum sunt formulate (să nu fie interpretate ca sfaturi): în loc de „ar trebui să faci așa”se poate folosi formula „poate ai putea să...”. Spunând persoanelor ce să facă nu este responsabilitatea grupului de suport. Facilitatorul poate încerca să invite participanții să povestească cum au procedat ei și ce a funcționat când s-au confruntat cu situații similare. De asemenea, persoana care abordează problema va fi întrebată ce soluție vede pentru rezolvarea acesteia.
- Argumente pro și contra – fiecare sugestie menționată poate fi pusă sub semnul întrebării astfel încât persoana să aibă sentimentul că grupului îi pasă și dorește să știe cum vor evolua lucrurile.

CUM SĂ INTEGRĂM MEMBRII NOI ÎN CADRUL GRUPULUI?

Dacă se optează pentru un grup deschis, integrarea noilor membri poate fi făcută prin invitarea celorlalți membri să se așeze printre aceștia. De asemenea, pentru a crește sentimentul de apartenență la grup, poate fi trecut în revistă pe scurt cum s-au desfășurat lucrurile până în prezent. În funcție de caz, facilitatorul poate reține câteva minute persoanele noi pentru a mai discuta anumite detalii.

ÎNCHIDEREA SESIUNII

Închiderea sesiunii reprezintă un moment oportun pentru a mulțumi tuturor participanților. Mulțumirea reprezintă un semn de recunoștință și apreciere față de implicarea participanților. De asemenea, la sfârșitul fiecărei sesiuni facilitatorul furnizează informații cu privire la modul cum se va



desfășura întâlnirea viitoare și, dacă este cazul, poate distribui și anumite roluri pentru participanți. Exemplu: Cine dorește să mă ajute data viitoare cu aranjarea sălii? Cine poate veni mai devreme pentru a pregăti cafeaua? etc. Rolurile distribuite vor responsabiliza persoanele și astfel se poate crea și o relație mai apropiată mai ales cu persoanele „dificile” ale grupului.

Încheierea sesiunii poate constitui și un moment de reflecție asupra modului cum s-a desfășurat întâlnirea. Pentru a încuraja participanții, facilitatorul poate să înceapă primul și să spună câteva cuvinte referitoare la ceea ce a însemnat întâlnirea, ce apreciază sau dacă a învățat ceva nou. Facilitatorul se poate folosi de un creion, sau orice alt obiect. După exprimarea emoțiilor/sentimentelor, facilitatorul plasează obiectul altui participant care dorește să se exprime. Participarea este voluntară. Pentru participanții care nu doresc să se exprime verbal se pot folosi și fișe de lucru pentru a obține feedback de la aceștia.

Exemplu:

Fișă de lucru

Vă rugăm să acordați câteva minute pentru a răspunde la următoarele întrebări (întrebările pot varia în funcție de grup). Feedbackul dvs. va ajuta în organizarea următoarelor întâlniri.

1. Ce a însemnat participarea dvs. în cadrul acestei întâlniri?
 - a. prietenie
 - b. înțelegerea mai bine a rolului de părinte și a copilului meu
 - c. informații
 - d. cunoașterea resurselor comunității
 - e. mai multă încredere în abilitățile parentale
 - f. sfaturi de la ceilalți părinți
 - g. altele (vă rugăm menționați).

-
2. Sunt anumite subiecte pe care doriți să le dezbateți mai mult?
-
-

3. Ce alte recomandări aveți pentru desfășurarea întâlnirilor?
-
-

Vă mulțumim!



SFATURI PENTRU MENȚINEREA UNUI GRUP DE SUPPORT

Menținerea unui grup de suport necesită un efort la fel de mare ca și atunci când se începe un grup de suport. Conceptul de a împărtăși este central pentru crearea unui grup de suport de succes. Împărtășirea experiențelor produce coeziune în cadrul grupului și dezvoltă sentimentul de apartenență. Facilitatorul are rolul de a distribui responsabilități în cadrul grupului și să comunice faptul că implicarea fiecărui membru este binevoită și necesară. Astfel, membrii grupului se vor simți responsabili față de grup și încurajați să se exprime. O altă modalitate de a menține grupul de suport este evaluarea periodică asupra modului cum se desfășoară întâlnirile (ex. dacă subiectele atinse răspund nevoilor participanților). Integrarea pașilor necesari pentru a menține un grup de suport este prezentată după cum urmează:

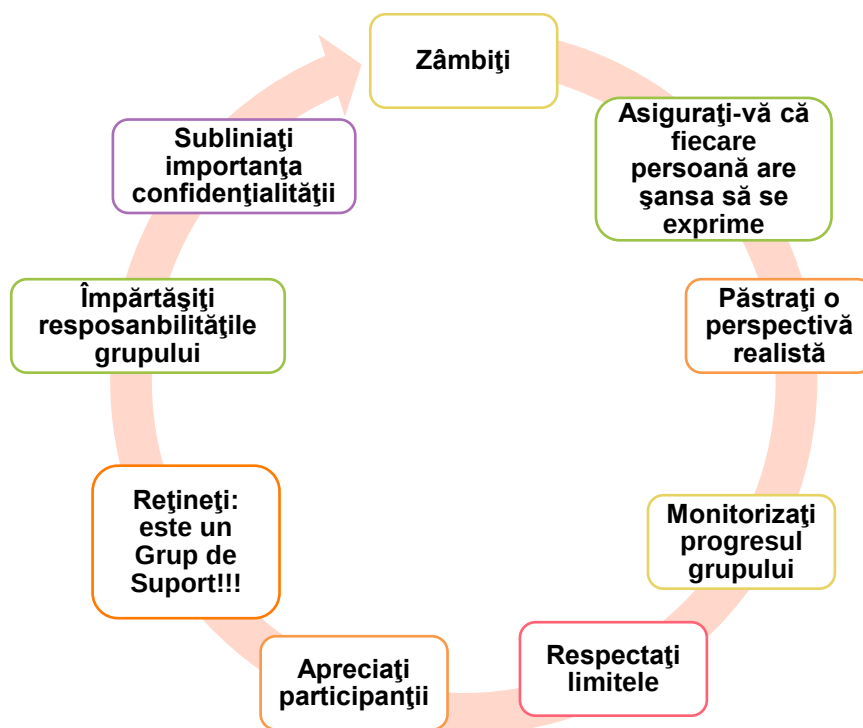


Fig. 1. Maintaining a support group! (Adapted from Koch, K. & Aden, M. (2014). *Guidelines for Managing Self-Help Groups. A Manual for National MS Society Self-Help Group Leaders* and The Foundation for Peripheral Neuropathy. (2015). *Support Group Manual*)



ÎN GESTIONAREA GRUPULUI DE PROVOCĂRI SUPORT

Atunci când în grupul de suport există și persoane dificile, facilitatorul grupului are provocarea de a ști cum să îmbine controlul cu politețea. În acest caz, se poate folosi comunicarea asertivă, comunicare care abordează problemele care apar în grup fără a exclude participanții din grup. Acest tip de comunicare asertivă face trimitere la abilitatea de a comunica emoțiile, nevoile, opiniile și convingerile într-o manieră care nu încalcă drepturile celorlalți (Lange & Jacobowski, 1976). De exemplu, Lazarus (1973) definește asertivitatea drept capacitatea de a-i influența pe alții. Asertivitatea mai poate fi denumită ca fiind un catalizator al comunicării care permite o exprimare mult mai elaborată a sentimentelor în legătură cu anumite situații, evenimente, fără a-i blama pe cei din jur sau a-i critica.

Facilitatorul grupului de suport poate folosi acest tip de comunicare pentru a aduce discuția pe drumul cel bun, sau se poate comunica în privat după terminarea întâlnirii. Folosind comunicarea asertivă, facilitatorul reușește să spună „nu” chiar și în situații în care i se pare că e dificil să facă acest lucru, își exprimă sentimentele pozitive, cât și pe cele negative, într-o manieră care să nu provoace neplăceri celor din jur, are putere de convingere pentru că știe cum să vorbească cu cei din jur, își asumă responsabilitatea pentru ceea ce a spus sau ceea ce a făcut indiferent cât de grave sunt consecințele (Lazarus, 1973). Din comunicarea asertivă nu ar trebui să lipsească expresiile verbale precum: „Eu cred că..., Te deranjează că..., Apreciez mult ce ai făcut..., Aș dori să fac acest lucru...”.

Când utilizăm comunicarea asertivă?

- Atunci când un membru întârzie mereu la întâlniri;
- Atunci când un membru vorbește prea mult și domină întreaga discuție;
- Atunci când un membru respinge fiecare sugestie pe care ceilalți o exprimă (exemplu: „da, dar...”);
- Atunci când un membru pare să aibă mai multe probleme decât ceilalți membri din grup;
- Atunci când un membru întrerupe alți participanți sau aduce în discuție subiecte nepotrivite sau irelevante.



LIMITELE GRUPULUI DE SUPORT (UNOPA, 2006).



- Un grup de suport nu poate rezolva toate problemele membrilor.
- Grupul de suport diferă de un grup terapeutic condus de un profesionist, deoarece sprijinul este dat de membrii grupului și nu de terapeut.
- Chiar dacă grupurile de suport lucrează și cu profesioniști, rolul acestora este mai mult complementar decât central. Acest lucru înseamnă că se poate primi ajutor din afară atunci când este nevoie.
- Membrii din grup nu pot oferi decât suport, fiecare fiind răspunzător de propriile decizii.
- Grupurile de suport nu pot ajuta sau nu pot fi de folos tuturor; există persoane care nu pot să împărtășească (să dezvăluie) celorlalți propriile sentimente.



BIBLIOGRAFIE



- Ascher, C. (1988). Improving the school-home connection for poor and minority urban students. *The Urban Review*, 20, 109-123.
- Borkman, T. (1990). Self-help groups at the turning point: Emerging egalitarian alliances with the formal health care system. *American Journal of Community Psychology*, 18, 321-332.
- Bryan, A. E. B. (2013). *Peer-administered interventions for depression: A meta-analytic review*. The University of Arizona.
- Campbell, D. & Palm, G. F. (2004). *Group Parent Education, Promoting Parent Learning and Support*, Sage Publications, Thousand Oaks, California.
- Canadian Mental Health Association. (2001). *Valuing Mental Health*. Newfoundland and Labrador Division (CMHA-NL).
- Center for Mental Health in Schools at UCLA. (2003). *School-Based Mutual Support Groups (For Parents, Staff, Older Students)*. Los Angeles, CA: Author.
- Cojocaru, D. (2011). Attending parenting education programmes in Romania. The case of the Holt Romania Iasi programme. *Revista de Cercetare și Intervenție Socială*, 32, 140-154.
- Cojocaru, D., Cojocaru, S. & Ciuchi, O. M. (2011). Conditions for Developing the National Program for Parent Education in Romania. *Revista de Cercetare și Intervenție Socială*, 34, 144-158.
- Dennis, C. L. (2003). Peer support within a health care context: a concept analysis, *International Journal of Nursing Studies*, 40(3), 321-332.
- Fritz, A. S. (1985). Parent group education: A preventive intervention approach. *Social Work with Groups*, 8, 23-31.
- Gartner, A. & Riessman, F. (1977). *Self-help in the human services*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Harmony Place. (n.d). *Manual for Support Groups*, <http://www.harmonyplace.org.au/downloads/Manual%20-%20How%20to%20Create%20and%20Sustain%20a%20Support%20Group.pdf> (accesat februarie, 2017).
- Heisler, M. (2006). *Building Peer Support Programs to Manage Chronic Disease: Seven Models for Success*. California Health Care Foundation.
- Helgeson, V. S., & Gottlieb, B. H. (2000). Support groups. In: Cohen S, Underwood LG, Gottlieb BH, editors. *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. Oxford, England: Oxford University Press, pp. 221–245.
- Holt România (2011). *Cum să devenim părinți mai buni-Manualul educatorului parental* [How to Become Better Parents – The Parent Educator’s Handbook], vol. 3, Iași: Expert Projects.



- Jacobs, M. K., & Goodman, G. (1989). Psychology and self-help groups: Predictions on a partnership. *American Psychologist*, 44(3), 536-545.
- Koch, K. & Aden, M. (2014). *Guidelines for Managing Self-Help Groups. A Manual for National MS Society Self-Help Group Leaders*, National Society.
- Lazarus, A. A. (1973). On assertive behavior: A brief note. *Behavior Therapy*, 4(5), 697-699. doi:10.1016/S0005-7894(73)80161-3.
- Leon, A. M., Mazur, R., Montalvo, E., & Rodrieguez, M. (1984). Self-help support groups for Hispanic mothers. *Child Welfare*, 63, 261-268.
- Oades, L. G., Deane, F. P., & Anderson, J. (2012). Peer support in a mental health service context. *Manual of Psychosocial Rehabilitation*, 185-193.
- Pistrang, N., Barker, C., & Humphreys, K. (2008). Mutual help groups for mental health problems: a review of effectiveness studies. *American journal of community psychology*, 42(1-2), 110-121. doi: 10.1007/s10464-008-9181-0.
- Powell, D. R. (1988). Support groups for low-income mothers: Design considerations and patterns of participation. In B. H. Gottlieb (Ed.), *Marshaling social support: Formats, processes, and effects* (pp. 11-34). Beverly Hills, CA: Sage.
- The Foundation for Peripheral Neuropathy. (2015). *Support Group Manual*, Buffalo Grove.
- UNOPA (National Union of Organisations of People Living with HIV/AIDS). (2006). *Grupul de Suport Reciproc* [Mutual Support Group], Bucharest. <http://unopa.ro/> (Retrieved in January 2017)