

Source -

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/special-resource/spr_complete_english.pdf

Appendix F: Building Healthy Social Connections Worksheets and Handouts (p. 153)

Додаток F: Робочі листки та роздаткові матеріали
для створення здорових соціальних зв'язків

Матеріали	Стор.
Список соціальних зв'язків	155
Робочий листок: Соціальні зв'язки	157
Для дітей: Робочий листок: Соціальні зв'язки	159
Робочий листок: Види соціальної підтримки	161
Шість кроків отримання соціальної допомоги	163
Шість кроків надання соціальної допомоги	164

Список соціальних зв'язків

Хто зараз доступний для спілкування з вами?

Люди	Рівень доступності для спілкування
Мати/або батько	☐
Інші опікуни першого ступеня споріднення	☐
Чоловік/дружина/партнер	☐
Інші важливі люди/найближчі люди	☐
Брати/сестри	☐
Діти	☐
Інші члени родини	☐
Колеги	☐
Духовні особи	☐
Терапевт/цілитель	☐
Лікарі первинної ланки	☐
Вчителі/наставники	☐
Тренери	☐
Друзі/сусіди по кімнаті	☐
Надійний помічник	☐
Домашні улюбленці	☐
Член громади/соціальної групи/групи за інтересами	☐
Громадські організації та окремі надавачі послуг (наприклад, Християнська молодіжна асоціація, соціальні служби,	☐

доставка гарячих обідів додому людям похилого віку та інвалідам, хоспіс)	
--	--

Робочий листок: Соціальні зв'язки

Здорові зв'язки з сім'єю, друзями та іншими людьми дуже корисні для тих, хто відновлюється після катастрофи. Проте у людей часто бувають емоційні та фізичні реакції, які засмучують оточуючих і можуть вплинути на стосунки з членами родини, друзями та іншими близькими людьми. Можливо, катастрофа фізично відокремила вас один від одного, ускладнюючи спілкування та створюючи багато проблем, які забирають ваш час і енергію. Ви можете зробити прості, конкретні кроки, щоб відновити свої соціальні зв'язки та встановити контакти з людьми у вашому житті, яких ви, можливо, не розглядали як підтримку.

1. Створіть карту соціальних зв'язків

У центрі кола напишіть своє ім'я, а потім впишіть імена людей, домашніх улюбленців, спеціалістів або назви організації, які є частиною вашої соціальної мережі. За потреби додайте більше ліній.

2. Перегляньте карту соціальних зв'язків

Частина А. Різні люди та стосунки надають різні види підтримки. Подивіться на карту соціальних зв'язків, щоб отримати відповіді на наступні запитання.

Який зв'язок для вас зараз найважливіший?	
З ким ви можете поділитися своїм досвідом та почуттями?	
Хто може дати вам поради, що допоможуть відновитися?	
У спілкуванні з ким ви хочете провести час у наступні кілька тижнів?	
Хто міг би допомогти вам з виконанням практичних задач (вирішенням справ, заповненням документів, роботою по дому)?	
Кому, можливо, зараз потрібна ваша допомога чи підтримка?	

Частина Б. Запишіть, кого або чого не вистачає або потрібно змінити у вашій мережі. Щоб допомогти собі визначитися, запитайте себе: чи бракує якихось видів підтримки? Чи є такі близькі люди або друзі, з якими ви хочете відновити зв'язок? З ким ви хочете проводити більше або менше часу? Чи є стосунки, які ви хочете покращити? Ви хочете допомогти іншим, але не знаєте, як це зробити? Ви хочете мати більше соціальної активності? Хочете зробити більше для інших, приєднавшись до громадської групи?

3. Складіть план соціальної підтримки

Тепер складіть **конкретний план** того, що збираєтеся робити і коли ви це будете робити.

Втілюйте свій план у життя!

Не хвилюйтеся, якщо спочатку вам некомфортно або все йде не так добре, як ви очікували.

Пам'ятайте: ви можете бути гнучкими.

Для дітей: Робочий листок: Соціальні зв'язки

Іноді після катастрофи діти відчувають себе відрізаними. Ти можеш більше не жити поруч зі своїми друзями. Ти можеш відчувати себе не таким, як інші діти навколо тебе. Можливо, твоя родина не так весело проводить час разом. Цей робочий листок допоможе тобі знайти способи почуватися ближче до людей.

1. Створи карту соціальних зв'язків

У центрі кола напиши своє ім'я, а потім впиши імена людей, домашніх улюбленців, спеціалістів або назви груп, які є частиною твоєї мережі. За потреби додай більше ліній.

2. Переглянь карту соціальних зв'язків

З ким ти можеш поговорити про свої почуття?	
Хто може дати тобі пораду чи допомогти з проблемами?	

З ким ти хочеш гратися?	
Хто може допомогти тобі з домашніми справами та завданнями?	
Хто б міг допомогти тобі почуватися краще, і ти б цього хотів?	

Чи хотів би ти щось змінити у своїй соціальній карті?

3. Склади план соціальної підтримки

Тепер склади план того, що і коли будеш робити. Май на увазі, що для виконання деяких пунктів тобі може знадобитися допомога дорослих (наприклад, підвезти тебе кудись).

Втілюй свій план у життя!

Не хвилюйся, якщо спочатку почуватимешся дивно.

Нічого страшного, якщо все піде не так добре, як ти очікував.

Робочий листок: Види соціальної підтримки

Назва	Опис	Як отримувати і надавати	Потребуєте?	Можете надати?
Емоційний комфорт	Відчуття, що вас «чують», розуміють, приймають, люблять і що про вас турбуються	Слухайте (не даючи порад і не засуджуючи), обіймайте, будьте «жилеткою, в яку можна поплакати»	☐	☐
Соціальна приналежність	Відчуття, що ви підходите,	Час з друзями та членами	☐	☐

	належите до певного кола та маєте спільне з іншими людьми	родини, участь у приємних та розважальних заходах з іншими людьми		
Почуття потреби	Відчуття, що ви важливі і що вас цінують	Слова визнання та вдячності, демонстрація того, що ви насолоджуєтеся його/її компанією	☐	☐
Самоповага	Відчуття того, що ви — цінний і потрібний член сім'ї, групи чи організації і що ваш внесок важливий	Висловлення словами або діями вдячності за ваші навички, знання, таланти та внесок; прохання допомогти чи долучитися; відгуки про те, що ви прийняли проблеми і справилися з ними добре	☐	☐
Надійна підтримка	Відчуття, що у вас є люди, на яких ви можете покластися і які допоможуть вам у разі потреби	Готовність допомогти людині, коли вона потребує або просить про допомогу	☐	☐
Порада, інформація і вирішення проблем	Коли у вас є хтось, хто може дати добру пораду, показати, як щось робити, надавати інформацію чи наставляти вас	Інформування про те, як отримати необхідні послуги або предмети; допомога в обдумуванні варіантів або способів вирішення проблеми	☐	☐
Фізична допомога	Коли у вас є хтось, хто допомагає	Допомога в потрібних справах,	☐	☐

	виконувати фізичні завдання чи займатися справами	наприклад, ремонті будинку чи автомобіля, оформленні документів		
Матеріальна допомога	Коли у вас є хтось, хто надає вам матеріальну допомогу	Надання речей, таких як їжа, одяг, ліки, будівельні матеріали або надання позики	☐	☐

Шість кроків отримання соціальної допомоги

Вам потрібно буде планувати заздалегідь, щоб збільшити час і зв'язок із людьми, які надають вам найважливішу підтримку. Використовуйте ці шість кроків, щоб обрати найкращі способи звернутися за підтримкою до людей, яких ви вказали в карті соціальних зв'язків, і зв'язатися з ними.

1. Запитайте: «Хто зараз є моїми найважливішими соціальними зв'язками?»

Визначте, з ким ви хочете зв'язатися, за допомогою карти соціальних зв'язків. Подумайте про людей, з якими ви хочете проводити більше (або менше!) часу.

2. Подумайте: «Чого я хочу?»

Вирішіть, чого ви дійсно хочете чи потребуєте від своїх соціальних зв'язків. Наприклад, іноді ви хочете, щоб вас розуміли, а іноді вам потрібна порада. Підходьте до цього двома способами:

А. Подивіться ззовні. З якою проблемою я зіткнувся? Яка підтримка допоможе мені впоратися? Чи потрібно мені приймати важливе рішення (чи потрібна добра порада)? Мені потрібен хтось, хто допоможе мені щось зробити? Мені щось від когось потрібно?

Б. Зазирніть у себе. Що я відчуваю? Яка підтримка допоможе мені впоратися? Чи хочу я, щоб мене хтось вислухав і зрозумів, через що я проходжу? Чи хочу я, щоб мене хтось обійняв чи тримав? Чи хочу я підбадьорення у вирішенні складної ситуації? Чи хочу я, щоб хтось допоміг мені відволіктися від проблем?

3. Виберіть: «У кого краще запитати?»

Хто може бути хорошим джерелом того, що я хочу? Хто надавав мені таку підтримку в минулому? На кого я можу розраховувати у наданні такого виду підтримки? З ким мені варто провести час?

4. Плануйте: «Який вдалий час? Яке вдале місце?»

Ви будете говорити про щось важливе для вас, тому хочете, щоб у людини було достатньо часу, щоб вислухати вас. Запитайте, який час буде найкращим для неї, і повідомте йому/їй,

що ви розраховуєте принаймні на одну годину. Переконайтеся, що місце вашої зустрічі комфортне, безпечне та приватне.

5. Просіть: Використовуючи «я-повідомлення».

Після того, як ви визначилися з видом підтримки, яка вам потрібна, і в кого ви про неї попросите, а також знайшли вдалий час для розмови, використовуйте «я-повідомлення», щоб поговорити про те, як ви відчуваєтеся, про ситуацію та те, що може зробити людина, з якою ви говорите, щоб допомогти. Наприклад, ви можете сказати: «Я дуже злий (засмучений, розчарований, сумний) через те, що сталося сьогодні в школі, і розмірковую, чи не могли б ми поговорити про це».

6. Подякуйте.

Завершіть розмову, подякувавши людині за те, що вислухала або за допомогу. Озвучте, що саме він/вона зробив/ла, що ви оцінили, щоб у майбутньому він/вона знав/ла, як вам допомогти.

Шість кроків надання соціальної допомоги

Іноді ви хотіли б комусь допомогти, але знаєте, що брати на себе чужі проблеми нерозумно. Можливо, корисно подумати про те, що ви можете зробити, щоб справді допомогти, не завдаючи шкоди зв'язкам, які ви створили для себе та своєї родини. Використовуйте ці шість кроків, щоб навчитися підтримувати інших:

1. З якою проблемою зіштовхнулася людина?

Добре подумайте про проблему, з якою зіштовхнулася людина. Вона відчувається сумною чи пригніченою? Чи потрібна їй якась допомога, наприклад, відремонтувати щось, що зламалося? Чи потрібен їй хтось, хто може допомогти щось прибрати чи розібратися зі справами?

2. Який тип підтримки я можу надати, щоб бути корисним?

Подумайте про те, які види підтримки ви могли б надати — або залучити до цього інших — щоб допомогти людині. Чи допомагає це безпосередньо у вирішенні проблеми (наприклад, принести щось чи відремонтувати)? Чи допоможе йому/їй відволіктися, якщо ви підете на прогулянку, переглянете фільм або зробите щось разом? Розмірковуючи над цим, не беріть на себе більше, ніж можете впоратися. Попросіть інших людей приєднатися до вас, якщо проблема складна.

3. Оберіть вдалий час.

Оскільки ви будете говорити з людиною про те, що має для неї значення, знайдіть час для розмови, коли він/вона зможе вас вислухати («Чи є у вас час поговорити прямо зараз?»).

4. Знайдіть вдале місце/простір.

Переконайтеся, що ваше місце зустрічі гарантує вам і вашому другу комфорт, безпеку та приватність. Вибираючи зручне місце, враховуйте, скільки часу потрібно вашому другу на дорогу.

5. Запропонуйте допомогу.

Щойно ви оберете вдалий час для розмови, скажіть йому/їй, що вам не байдуже і ви хотіли б допомогти. Не змушуйте його/її почуватися некомфортно, натякаючи, що він/вона погано справляється.

6. Надавайте допомогу чуйно.

Якщо людина погоджується отримати підтримку, будьте чуйними. Зверніть увагу на те, про яку допомогу він/вона просить або яку хоче отримати, а також на те, коли і скільки допомоги йому/їй потрібно. Будьте люб'язними; якщо він/вона вам подякує, скажіть: «Будь ласка!».