

Source-

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Grief_Leadership_in_theWake_of_Tragedy.pdf

Лидерство в горе: как руководить людьми перед лицом трагедии

В мире, где телевидение, социальные сети и газетные сообщения быстро распространяют информацию о травмирующих событиях, многие люди испытывают неожиданные и глубокие потрясения из-за потери близких, друзей или родных. Общественные лидеры играют необычайно важную роль в возвращении общин и отдельных людей к нормальной жизни. Они прислушиваются к чувствам и потребностям своих общин, понимают их и ищут путь вперед. Они помогают общине озвучить и осмыслить общие переживания, и возглавляют ее усилия по восстановлению.

Понимание того, как именно общины реагируют на трагические события, и какова роль общественных лидеров, необычайно важно для эффективного руководства. После трагического события многие дети и их родители, даже те, кто не жил в непосредственной близости от места трагедии, ждут поддержки и советов от уважаемых людей в своих общинах. В этой первой, острой фазе переживаний, общинным лидерам приходится брать на себя много разных обязанностей, в том числе общение с теми, у кого есть вопросы, а также с теми, кто испытывает неуверенность и нуждается в поддержке, и с теми, кто ищет возможность что-то сделать.

Когда шок и ужас уступают место боли и скорби, лидеры общины должны уловить подходящий момент для следующих шагов на пути восстановления, и найти правильные слова поддержки для членов своей общины, для семей и специалистов.

Что нужно знать о переживании трагедии

Люди по-разному реагируют на известие о травме и потере. Многие со временем возвращаются в норму, но для некоторых первый шок может продолжаться дольше обычного, и затруднить их возвращение к работе и семье. Сразу после получения печального известия многие люди испытывают относительно недолгие, но очень сильные, симптомы горя, такие как:

- Приступы печали
- Чувство, что они видят умершего или возвращаются в пережитый кошмар
- Отчужденность от окружающих, даже ближайших членов семьи
- Стремление избежать мест и ситуаций, которые могут напомнить о пережитом

Есть люди, у которых переживание горя “откладывается”. У некоторых оно может внешне никак не проявляться.

Говорите с людьми в своей общине

Страхи и переживания быстро передаются от человека к человеку, и приводят к распространению слухов и искажению фактов. Поэтому нужно уделить особое внимание организации эффективных способов информирования людей в вашей общине и за её

пределами. Формальные и неформальные лидеры могут показать личным примером, как важно не замыкаться на своем горе, не терять надежду, критически относиться к информации, отделяя факты от слухов, и помогать окружающим, которые нуждаются в поддержке.

Первая реакция

- **Будьте на виду–Делайте объявления, появляйтесь на публике**
Сообщая людям важную и проверенную информацию, лидеры помогают восстановить чувство защищенности и поднимают доверие к руководству общины.
- **Делитесь надежной и своевременной информацией о том, что известно, что неизвестно, и когда вы сможете рассказать больше**
Брифинги для прессы, сообщения в социальных сетях, или общественные собрания помогут внушить чуть больше уверенности в завтрашнем дне и развенчать слухи. Всегда говорите, когда можно ожидать больше информации.
- **Не забывайте, что люди воспринимают информацию иначе в стрессовых ситуациях**
Формулируйте свои сообщения просто и коротко, повторяйте часто, подчеркивайте позитивный аспект вашей информации. Люди, находящиеся в стрессе, склонны фокусироваться на негативной информации.
- **Используйте разные способы коммуникации**
Люди обращаются к разным источникам информации в зависимости от своей культуры, национальности, истории с географией, и состава общины. Источниками информации для разных людей могут быть телевидение, газеты, радио, священники, учителя, пожарные, или разговоры с соседями на почте, в магазине, или на встрече родительского комитета.
- **Говорите спокойно и поощряйте совместную работу**
Лидеры задают тон, и могут передать другим спокойствие, сочувствие, оптимизм, веру в свои силы, тем самым способствуя коллективному исцелению и возрождению. Важно непосредственное общение между родителями и детьми. Возвращение в школу практически всегда успокаивает детей, но для родителей может стать дополнительным источником стресса.
- **Знайτε, какие ресурсы есть в вашем распоряжении**
Следите за возникновением новых потребностей в вашей общине, поддерживайте других общинных лидеров, а также организации - такие как школы, медицинские учреждения, и защитников правопорядка.
- **Разъясняйте правила и давайте рекомендации, но не контролируйте каждый шаг**
Поддерживайте работников и волонтеров, определяя рамки их работы и объясняя правила. Примите тот факт, что вы не можете всегда и всюду быть “в первых рядах”, и другие люди должны принимать тактические решения. Поощряйте инициативу и кооперацию.
- **Проведите поминальные мероприятия и создайте мемориалы**

Учитывайте интересы и потребности семей, которые потеряли близких. Сроки проведения мемориальных мероприятий важны.

- **Важно присутствовать на похоронах**

То, что уважаемые общиной люди не стесняются своего горя и слез, помогает и другим более открыто переживать горе, и добавляет человеческого самым страшным трагедиям.

Восстановление

- **Сосредоточьтесь на будущих целях**

Старайтесь ориентировать вашу общину на будущие цели, подготовку к будущему, ощущение “мы сможем”.

- **Отмечайте вклад тех, кто хочет помочь, и помогает - как членов общины, так и людей “извне”**

Создайте обстановку поддержки и взаимовыручки.

- **Предложите людям общие планы на будущее**

Перенаправьте энергию на необходимые проекты по восстановлению, увековечению, и новому строительству.

- **Удержитесь от поиска виноватых**

Попытки обвинить во всём группы или конкретных людей подпитывают стереотипы, гнев и стремление к мести. Перенаправьте эту энергию в поддержку и планирование будущего.

Дальнейшие шаги

- Старайтесь вернуть жизнь общины в обычное русло, но отнеситесь с пониманием к тому факту, что процесс восстановления может быть медленным.
- Восстановление - непростой и нелинейный процесс. На него влияют будущие события, которые никогда не известны заранее.
- Определите выполнимые цели и празднуйте их достижение.
- Совместные ритуалы дают людям и семьям найти выражение пережитому в понятном и привычном формате. Это помогает преодолеть расовые, культурные и социально-экономические различия.
- Будьте готовы к попыткам делить людей на “нас” и “их”.
- Знайте “линии размежевания” в вашей общине - например, по расовому или имущественному признаку. Эти различия создают питательную среду для конфликтов.
- Будьте готовы к периоду разочарования и гнева после первого периода воодушевления и единства. Помогите общине понять и принять меняющуюся траекторию процесса восстановления.
- Берегите себя. Вам понадобятся помощники, друзья, и семья, которые напомнят вам, что нужно отдыхать, и предложат объективный взгляд со стороны на вещи, которые вы не видите или недооцениваете. Делитесь с вашими советчиками и прислушивайтесь к их рекомендациям.

Translation courtesy www.languagesofcare.org