

**Дякуємо, що доєдналися до Лісу Рук!
Ви надаєте та приймаєте підтримку.**



*Щоб ця підтримка була приємною,
вона має відповідати запиту з одного боку та можливостям - з
іншого.*

*Для того, щоб знайти цей перетин можливостей та запиту,
потрібно зустрітися й відверто поговорити. Ініціатива в цій зустрічі
на боці волонтера, що надаватиме підтримку, бо надавати
легше, ніж приймати, як не дивно це звучить.*

*Ми пропонуємо детальний опис подібної зустрічі від чудової
психологині та психотерапевтки, що підтримала наш проєкт -
Діани Житньої-Кебас.*

Основні блоки бесіди із адресатом підтримки:

1. Вітання. Подяка (коротка)
2. Розповідь про себе
 - особиста інформація: ім'я, вік, звідки родом або як давно в цьому місті
 - соціальна роль: сфера діяльності, звичні задачі
 - мотиви долучення до проєкту
3. Вступ до взаємодії: флаєр
4. Більш детальна анкета (за готовності співрозмовника)
5. Домовленості, підведення підсумків
6. Подяка

Детальний опис кожного пункту:

1. Вітання, коротка подяка.



Тут важливо одразу налаштуватися на те, як ми сприймаємо співрозмовника (він це відчує).

- як рівний рівному

- як такого, хто **справляється** із викликами, але опинився у незвичній для себе ситуації та може відчувати незвичні й некомфортні від цього емоції

- не "бідося", не людина з інвалідністю/обмеженням

- як Людина Людину, що проходить свій досвід та дозволяє пройти частину шляху поряд

- як людину, яка робить все можливе з огляду на свої ресурси і за це заслуговує Поваги.

Коротка подяка має показати, що ви теж отримуєте СВОЄ благо від цієї взаємодії, ви реалізуєте свою потребу допомагати та підтримувати інших. (Можна взяти за основу пункти зі зворотної сторони флаера)

Приклад: *"Вітаю! Дякую, що погодилися зустрітися і дозволили мені проявити себе в підтримці. Я дуже радію, що зможу бути чимось корисною вам. Давайте подивимося, в чому саме."*

ВАЖЛИВИЙ МОМЕНТ: краще уникати слова "добрий день" чи "доброго ранку" - бо в нинішньому контексті день або ранок для людини можуть бути й недобрими. Ліпше використовувати нейтральні привітання:

- Вітаю!

- Вітання!

- Мирного дня!

- Бажаю здоров'я (це може бути доречним, якщо людина пов'язана із військовою справою)

2. Розповідь про себе.



Тут найкраща порада - відпустити себе і дозволити співрозмовнику більше про вас дізнатися, пізнати вас ближче. Поки ви будете розповідати про себе,

співрозмовник трохи розслабиться, впусить всередину довіру до вас, отримає більше ясності – і, як наслідок, скине трохи напруження.

Говоріть те, що відчуваєте важливим про себе сказати, в потоці, у стилі сторітелінгу. Але слідкуйте, щоб ваш спіч не перейшов у формат стендапу / сольного концерту. Оптимальна тривалість розповіді про себе - близько 5 хвилин.

Розповідь про себе може бути не обов'язково монологом. Це може бути початком бесіди, де ви розповідаєте про себе, задаєте питання, а співрозмовник відповідає.

Якщо співрозмовник не проявляє активності слухання (не підключає жести, кивання, не проявляє жодних емоцій, особливо у відповідь на вашу посмішку / здивування / жарт / питання тощо) - можна завершити цей етап і перейти до флаєра. (Можливо, до речі, що в цьому сценарії ви обмежитесь тільки флаєром)

Під кінець розповіді про себе можна поставити питання: "Можливо, є щось, що Ви хотіли б про мене дізнатися, а я не сказала(в)?"

Приклад: *"Мене звати Діана, мені 34 роки, я півжиття, до речі, рівно - живу у Києві, з того часу, як приїхала сюди навчатися. А сама я народилася в Кременчуці, проте потім переїхала із батьками в Новоград-Волинський, куди перевели служити тата-військового. (А Ви звідки родом? А яка географія у Вас?)*

Я психологиня, зараз вже я утверджуюся як психотерапевтка, завершую навчання і більше 6 років консультую. Хоча, коли вступала до універу на психологію, точно не бачила себе психотерапевткою, тоді просто треба було вступати вчитися, а в 17 років складно ще свідомо цей вибір зробити. (А Ви як думаєте? Ви як обирали професію свою? На кого вчилися?)

Коли я почула про цей проєкт, мені якось він за атмосферою дуже відгукнувся. Я його собі відчула, як такий мурашник в найкращому розумінні цього слова, де є місце всім і всьому, але при цьому добровільно, відповідально і якось... без примусу, чи що... По-людськи. Моя професійна деформація зіграла свою роль))) - і ось я тут, бо відчуваю потребу в тому, щоб підтримувати та допомагати, це дозволяє мені відчути й свій вклад у спільну справу. (А Ви як дізналися про цей проєкт?)

3. Вступ до взаємодії. Флаер.



Тут важливо виокремити основні напрямки, в яких співрозмовник може потребувати допомоги.

Для цього - визначаємо інтуїтивно, наскільки він взагалі готовий говорити про свої потреби. Якщо не готовий - просто даємо флаер і просимо відмітити, що йому може бути цікаво. Якщо виявляє готовність вести більш предметну розмову - можна буде перейти до опитування / анкети.

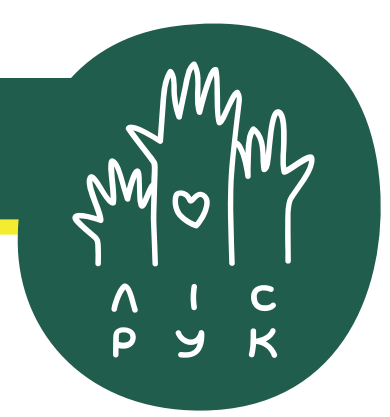
Налаштованість на цей етап: ***“У мене он який потенціал, що чекає реалізації. Буде просто чудово, буду радіти, якщо щось із нього стане вам у нагоді!”***

Можна почати цей етап із фрази: ***“Психологи нашого проєкту стверджують, що кожний може потребувати підтримки, просто у когось це підтримка грошима, у когось - порадою, а комусь достатньо підбадьорливого погляду. Підтримка для мене виявляється в діяльності, в спілкуванні, тому ви підтримуєте мене, я вас, така от взаємність:) (А Ви згодні з цією фразою, що кожному потрібна підтримка? Як Ви думаєте?)”***

Далі показуєте флаер і даєте інструкцію до нього: де можна позначити те, що актуально, і як ви потім використаєте цей флаер. Можна супроводжувати пункти флаера своїми поясненнями щодо того, що вкладаєте у кожний пункт.

Після того, як розглянули флаер, можна задати питання: ***“Взагалі у мене тут є ціла анкета із багатьма питаннями, що можуть допомогти краще зрозуміти свої потреби. Хочете, ми пройдемося по анкеті? (Чи флаера достатньо?)”***

4. Більш детальна анкета.



Переходимо до цього пункту, якщо співрозмовник відповів ствердно на питання "Хочете, пройдемося по анкеті?"

Розкажіть про анкету, її суть:

Запитання об'єднані в 4 блоки:

1) тіло (здоров'я, сон, харчування, відпочинок) - усе, що пов'язане з нашими фізичними відчуттями;

2) діяльність (робота, навчання, цілі і досягнення) - усе, що пов'язане з роботою нашого мозку, інтелекту;

3) стосунки (контакти, спілкування, друзі, партнерство, любов, а також стосунки із собою) - усе, що пов'язане з нашими емоціями;

4) сенси (віра, розвиток духовності, цінності, переконання) - усе, що пов'язане з нашою інтуїцією, духом.

Філософія така, що якщо ми в житті приділяємо рівномірну увагу усім 4-м блокам - то ми живемо в балансі. Цю модель запропонував один відомий психіатр і психотерапевт, засновник напряму позитивної психотерапії Носсрат Пезешкіан. Модель так і називається балансною.

От питання, власне, розпитують про баланс.

Далі - скажіть співрозмовнику 3 речі:

1) "Тут дуже багато питань, щоб знайти усі можливі варіанти взаємодії, як на мене, питань із надлишком, - та я мушу їх задати, щоб краще зрозуміти Ваші потреби, добре?"

2) Якщо не хочете відповідати - просто кажіть "пас"


3) Більше половини питань взагалі може Вас не стосуватися, якщо відчуваєте таке, просто пропускаємо, домовились?"

І наостанок скажіть ще ось що:

"Я пропоную зараз давати відповідь на питання анкети ПРО СЕБЕ. Якщо ж вам захочеться проаналізувати баланс своїх рідних - дітей, чоловіка, батьків - ви можете взяти анкету додому і розпитати їх. А відповіді ми обговоримо потім."

Сфера потреб	Питання	Помітки
<p>ТІЛО</p> <ul style="list-style-type: none"> - підтримка здоров'я (лікування, профілактика) - режим (сон, харчування) - ресурси (їжа, одяг) - насолода (масаж, басейн, пляж, манікюр) 	<ul style="list-style-type: none"> - Чи знайшли ви час попікнутися про взуття та одяг по сезону? - Який у вас раціон харчування? Чи дотримуєтеся ви певної дієти / посту / формату харчування (вегетаріанство, веганство тощо)? - Яку страву у вашій родині особливо цінують / люблять? Як давно ви її готували й що потрібно для її приготування? - Чи знайшли ви вже зручне рішення для закупівлі продуктів? - Чи було щось таке особливе вдома, що ви купували, а тут не мали часу знайти (домашнє молоко, органічні овочі з городу, веганське, дієтичне тощо)? - Чи знаєте про онлайн-доставку? Хотіли б дізнатися більше? - Чи приймають у вас в родині якісь ліки, вітаміни, БАДи? Якщо так, то чи достатньо їх в наявності? - Чи знайшли ви для себе комфортний варіант забезпечення питною водою? - Чи потрібні вам контакти надійних спеціалістів догляду (перукаря, майстрів манікюру, масажиста, стоматолога тощо)? До кого ви раніше зазвичай стабільно зверталися? - Чи потрібні вам контакти або рекомендації якихось лікарів, для діагностики, огляду або лікування? З якими лікарями раніше ви мали справу часто? <p>Оцініть від 0 до 10 наступні потреби (де 0 - це відсутність потреби, а 10 - дуже сильна потреба):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Розібратися із здоров'ям (вилікувати якийсь діагноз, встановити причини недугу, зробити діагностику) 	<p>Сам волонтер не обов'язково має всі контакти та знає всі магазини, але точно знає, в кого про це спитати. Також може порадити місцеві групи, де можна поставити подібні запитання.</p>

Сфера потреб	Питання	Помітки
	<ul style="list-style-type: none"> • Покращити якість сну, виспатися • Налагодити процес базової гігієни (миття, ранкових та вечірніх процедур) • Дати тілу відпочинок у вигляді масажу, релаксу, водних процедур • Розібратися із гардеробом, дістати необхідні речі або вдосконалити його 	
<p>ДІЯЛЬНІСТЬ</p> <ul style="list-style-type: none"> • робота, заробіток • навчання • хобі • дозвілля 	<p>- Як розподіляється ваш час у звичайний день, скільки відсотків часу на що йде?</p> <p>- Чи вистачає часу на робочі задачі? У чому вони зазвичай полягають?</p> <p>- Без яких трьох ресурсів ваша робота неможлива?</p> <p>- Якою діяльністю ви могли б займатися годинами, якби ніщо не відволікало і не потрібно було нікуди бігти? (можна казати будь-що, навіть те, що інші не вважають чимось серйозним чи важливим, ніхто не оцінює, тільки ви)</p> <p>- Що давно хочеться зробити, але руки ніяк не доходять? Що для цього потрібно? Що заважає?</p> <p>Оцініть від 0 до 10 наступні потреби (де 0 - це відсутність потреби, а 10 - дуже сильна потреба):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знайти рішення конкретним робочим проблемам • Знайти клієнтів • Знайти партнера у справі / колегу / помічника • Мати допомогу від когось в своїх задачах (робочих, побутових, задачах із вихованням), делегувати • Навчатися (новій сфері, новим навичкам, прокачувати тіло, духовно розвиватися абощо) • Мати більше часу, щоб все встигати • Відпочивати 	<p>Сам волонтер не обов'язково має всі контакти та знає всі магазини, але точно знає, в кого про це спитати. Також може порадити місцеві групи, де можна поставити подібні запитання.</p> <p>Адаптація завжди відбирає багато ресурсу, про це треба пам'ятати самим, коли розраховуємо сили, та можна нагадувати тим, хто здійснює тиск, забагато очікує...</p>

Сфера потреб	Питання	Помітки
	<ul style="list-style-type: none"> • Покращити якість сну, виспатися • Налагодити процес базової гігієни (миття, ранкових та вечірніх процедур) • Дати тілу відпочинок у вигляді масажу, релаксу, водних процедур • Розібратися із гардеробом, дістати необхідні речі або вдосконалити його 	
<p>КОНТАКТИ</p> <ul style="list-style-type: none"> • зв'язок з близькими • коло однодумців • корисні знайомі 	<p>- З ким у вас контакт кожного дня? - Вправа "Рука підтримки". Суть вправи в тому, що кожний палець - це люди певного спектру підтримки. Спробуйте згадати та записати таких людей до кожного "пальчика":</p>  <ul style="list-style-type: none"> • (Великий палець, наша опора - сім'я): З ким ви можете поговорити про свою сім'ю? • (Вказівний палець, показує що робити): З ким ви можете поговорити про свою роботу та робочі задачі? • (Середній палець, часто потрібний нам, коли накривають емоції): З ким ви можете поговорити про свої почуття, поділитися враженнями, розділити свій емоційний стан? • (Безіменний палець: щось, що складно зрозуміти або й навіть назвати): З ким ви можете поговорити на глибокі філософські теми? • (Мізничка, нічого серйозного): З ким ви можете просто легко провести час, посміятися, поробити щось неважливе, відпочити? <p>Оцініть від 0 до 10 наступні потреби (де 0 - це відсутність потреби, а 10 - дуже сильна потреба):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спілкуватися, ділитися думками • Знайти коло однодумців, співзвучне оточення, друзів • Розказати комусь свою історію, поділитися досвідом • Ходити в гості або приймати гостей • "Ходити на спільні групові активності (спорт, творчість, походи, музика, волонтерство тощо) 	<p>Сам волонтер не обов'язково має всі контакти та знає всі магазини, але точно знає, в кого про це спитати. Також може порадити місцеві групи, де можна поставити подібні запитання.</p> <p>Адаптація завжди відбирає багато ресурсу, про це треба пам'ятати самим, коли розраховуємо сили, та можна нагадувати тим, хто здійснює тиск, забагато очікує...</p>

Сфера потреб	Питання	Помітки
СЕНСИ, ПЛАНИ <ul style="list-style-type: none"> • психотерапія • живлення думок (зустрічі, книги, подкасти, тренінги)	<p>- Які задачі вам потрібно буде вирішити протягом найближчих півроку? Чи достатньо у вас часу та ресурсів для цього? Чого не вистачає, де потрібна допомога?</p> <p>- Що ви любите більше: дивитися фільми, читати книги, слухати подкасти чи відвідувати живі зустрічі? Розкажіть про якийсь приклад з обраного, який вам запам'ятався (книга, фільм, тренінг, подкаст).</p> <p>Оцініть від 0 до 10 наступні потреби (де 0 - це відсутність потреби, а 10 - дуже сильна потреба):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Розібратися у своїх почуттях та думках, дати їм ладу. • Відчувати підтримку та допомогу • Духовно розвиватися, вийти на новий рівень свідомості 	

5. Домовленості, підсумки

На цьому етапі потрібно:

1) Перелічити, які потреби було визначено - і отримати від співрозмовника ПОГОДЖЕННЯ щодо правильного визначення / формулювання цих потреб. Тобто ми не просто назвали потреби, які виявили у процесі бесіди - а й запитали, чи все вірно - і отримали схвальну відповідь (або корекцію).

ЗАУВАЖЕННЯ:

- Краще уникати слова "потреби", "проблеми", - те, що може вказувати на неповноцінність, меншовартісність, нужденність. Можна замінювати словами: **"добре було, якби"**.

- Краще при формулюванні потреб використовувати **активну форму дієслова** замість пасивної: не "вам потрібно показати ринок", а "ви знайдете для себе ринок"; не "вам потрібно взуття", а "ви зможете купити взуття". Це дозволяє відчувати спроможність, силу діяти.

2) Класно буде ПРОРАНЖУВАТИ перелічені пункти за важливістю для адресата підтримки. Тобто, якщо визначено 5 потреб, - попросити адресата назвати, що з цих 5 пунктів за актуальністю на 1-му місці, на 2-му і т.д.

3) Перелічити свої можливості - показати, що Є РЕСУРСИ (шляхи, ідеї, можливості) задовольнити потреби. Тут акцент на тому, що **ми раді** збігу можливостей із потребами. Можна ще раз подякувати за втіху бути корисними, втілити свій потенціал. Не переймайтеся тим, що ви не можете моментально задовільнити весь список, ви не для обслуговування, ви для підтримки, тобто ідете шлях разом.

Насамкінець - запитати, що відгукується в пропозиціях, попросити дати зворотній зв'язок.

4) Завершити домовленостями - подальшими кроками взаємодії. Бажано із датами чи термінами. Це дозволяє отримати більше визначеності – і, як наслідок, менше тривоги або напруженості.

Якщо з обох боків є запит та можливість встановити якусь регулярність зустрічей, домовтеся про регулярність

Приклад:

“Отже, я побачила, що було б добре, якби ви:

- змогли знайти для себе місце закупівлі продуктів за оптовими цінами;*
- знайшли гарний дитячий садочок для дитини поруч із будинком;*
- могли ділитися думками із співзвучними людьми;*
- знайшли спосіб підтягнути англійську для роботи;*
- на вихідних проводили більше часу із сім'єю.*

Чи все вірно я вказала? Можливо, щось пропустила чи сформулювала некоректно?



У мене є ідеї, як реалізувати ці пункти, і мені радісно, що окрім ідей є і конкретні можливості. Я можу:

- з'їздити з вами на ринок неподалік від вашого будинку, показати дорогу і рекомендувати, де і що краще купувати;

- створити список садочків біля вашого будинку із зазначенням відгуків і характеристик про кожний;

- запрошувати вас на прогулянку до парку, наприклад, раз на два тижні;

- дати контакти класного репетитора з англійської - сама у неї підтягувала мову;

- запропонувати список ідей для сімейного відпочинку, які можна втілити недалеко від дому.

Як вам мої пропозиції?

Тоді протягом двох днів я зможу дати вам усю інформацію, а на ринок і на прогулянку до парку можемо вирушити тоді, коли вам буде зручно” (обговорюємо дати).

6. Подяка

Обов'язково завершуємо із вдячністю:

- за зустріч
- за можливість допомогти
- за довіру

Маркери того, що опитування іде не за планом / заходить в глухий кут:

- при розмові ви почуваетесь ніяково (і співрозмовник також)
- співрозмовник відповідає коротко, не розкриваючи тему
- не дивиться на вас, поглядає в телефон, годинник
- налаштований недружелюбно: дивиться впритул, рідко кліпає, говорить із інтонацією виклику, формулює речення, що схожі на претензії (наприклад, риторичні запитання)
- складає руки, приймає закриті пози захисту – складені навхрест руки, розташування перед собою сумки або інших сторонніх предметів (ніби намагаючись сховатися)



Дії, якщо ви визначили один із маркерів:

- 1) Не йти далі, не наполягати, зупинити опитування (нижче - як це можна зробити м'яко і коректно)
- 2) Визначити мінімальний набір пропозицій, які ви можете дати співрозмовнику (одна - це вже краще, ніж нічого) - щоб зустріч мала позитивний результат.

Варіанти завершення етапу опитування, якщо ви визначили один із несприятливих маркерів:

- "Фух, чесно кажучи, я вже й сама втомилася від цих питань. Пропоную зафіксувати те, що ВЖЕ є" (далі 1-2 потреби і пропозиції)
- "Ви знаєте, я думаю, вже достатньо певної інформації, як вам для початку такий план дій?" (далі 1-2 потреби і пропозиції)
- "Ви так добре справляєтеся, я, мабуть, втратила б терпіння десь на 5му питанні)) Давайте поки що зробимо паузу в опитуванні, є вже перші ідеї" (далі 1-2 потреби і пропозиції)

Що НОРМАЛЬНО при зустрічі:

- Певний рівень сором'язливості: співрозмовнику може бути незвично знаходитися в новій ролі чи просто спілкуватися з новою людиною, або ж багато розповідати про себе.
- Співрозмовник не знає, що відповідати на питання: або питання не про нього, або ще не встиг осмислити; тут даємо час на подумати і ставимося з легкістю до відсутності відповіді, підбадьорюємо і співрозмовника також.
- Довгі паузи. Легалізуйте їх в першу чергу для себе: спробуйте не заповнювати паузу, а терпляче очікувати. Дайте можливість співрозмовнику відчувати простір для "подумати". Якщо відчуваєте, що стає ніяково і співрозмовнику скоріше за все потрібна допомога у відповіді, - можна дати якесь додаткове питання або завершити опитування.

Як реагувати, якщо адресат говорить

"Мені нічого не треба, у мене все є"

Можна задати питання з метою уточнення: "Коли ви реєструвалися на сайті як адресат підтримки, що у вас було на думці? Які були очікування? На яку підтримку ви розраховували?"

Перший момент, це могли бути думки про фінансову допомогу, яку ми не можемо дати. Проте у нас є контактне поле, і волонтер може послухати, що очікувала особа.



Можливо, у волонтера з'являться думки з приводу того, до кого можна звернутися, кого можна запросити на цю підтримку, які контакти дати.

Другий момент: буває так, що ми можемо сказати про свої можливості і проявляти старання для адресата підтримки різними варіантами, але він так і не погоджується нічого отримати. Тобто він зробив крок, щоб зареєструватися на сайті, ідентифікувати себе як адресат підтримки, але ще не готовий піти далі, щоб її безпосередньо взяти і прийняти. Це нормально. Також нормально те, що ми можемо не домовитися про якісь конкретні кроки у нашій співпраці. Нормально, що ми можемо не підійти, як волонтери, людям, що потребують допомоги. Нормально, що адресат не може ідентифікувати свої потреби і не може дозріти до того, щоб прийняти підтримку. Все це ОК, такий варіант може бути. Тут немає бути провини волонтера або самокритики, осуду.

Ролі волонтера, в яких він може опинитися, А НЕ ВАРТО:

1. Роль рятівника або опікуна. В цій позиції волонтер сприймає адресата підтримки як нижчого за рангом, як того, хто не в стані про себе потурбуватися, як недієздатну особу, що не здатна нести відповідальність і приймати рішення. Ця роль проявляється в тому, що людина намагається без запиту надати підтримку; передбачити якісь потреби; не зачепити почуттів; бути максимально обережним тощо. Чому в цій ролі не варто знаходитися? - Тому що роль рятівника не дозволяє визріти іншій людині, відчувати свої потреби краще. Вона штовхає в певну захисну реакцію. Це як в супермаркеті, коли підходять і питають, чи потрібна нам допомога. Така поведінка може відштовхувати. Роль опікуна передбачає, що є хтось, хто не може сам про себе піклуватися і над ним потрібна опіка. Як вийти з цієї ролі: нагадати собі, що у кожного свій шлях, свій темп, своя доля. Дозволити іншим діяти і жити так, як вони вважають за потрібне.

2. Роль наставника, вихователя. Дана позиція проявляється в тому, що волонтер сприймає адресата підтримки як людину, що не здатна осмислити та об'єктивно сприймати реальність, людину, що неправильно мислить та діє. Наче адресату потрібно вказати на те, як треба думати та що робити. По суті в цій ролі волонтер намагається виховувати іншу людину. Якщо немає запиту на психологічну допомогу і підтримку, точно не варто давати якісь поради з позиції «Я краще знаю, і давайте я розкажу вам, як краще робити». Це теж викличе захисну реакцію і не сприятиме довірливому діалогу. Як вийти з цієї ролі: прийняти, що є якщо світогляди і парадигми мислення, в силу різного досвіду, обставин, виховання тощо.



Дозволити іншим думати і дивитися на світ так, як вони обирають, поВАЖати це (надавати ваги).

3. Роль жертви. Даний стан проявляється в тому, що доброволець відчуває образу або провину. Він перебуває в складному стані після бесіди, бо з ним вчинили несправедливо. Так відбувається, якщо волонтер занадто багато очікував від співрозмовника. Наприклад сподівався на вдячність або хотів буде корисним, а його наміри не сприйняли. В ролі жертви ми опиняємося, якщо заздалегідь будували очікування до іншої людини. По суті, перекладали відповідальність за наш стан на іншого. Наче ми повинні почуватися краще, якщо інша людина візьме нашу підтримку. Ми перекладаємо відповідальність за власний настрій на іншого. Це дитяча позиція. Як вийти з цієї ролі: зняти відповідальність за свої почуття із співрозмовника і повернути її собі; нагадати собі, що адресат підтримки нічого вам не винен, і ви просто перехожі, що в якийсь момент перетнулися дослідити, чи можете бути цікавими одне одному.

В якій ролі слід перебувати?

Варто бути в дорослій позиції. Брати відповідальність за свій стан на себе, при цьому не беручи відповідальність за стан іншої людини.

Є три речі, за які ми несемо відповідальність: наші дії, наші слова і наші думки. Це те, що ми повноцінно можемо контролювати.

В діях ми можемо прийти на зустріч, запропонувати подивитися флаєр, проглянути анкету, записати домовленості і зробити по ним щось. Тобто, конкретно своїми діями комусь подзвонити, запросити на зустріч, надати якусь рекомендацію, заглянувши в телефонну книгу. Слова - це безпосередньо все, що ми можемо говорити. Тут, в цій методичці, є рекомендації, як це можна формулювати.

І думки - тут наша відповідальність полягає в тому, щоб правильно сприймати людину, нічого від неї не очікуючи.

І от з цієї дорослості, коли відповідальність за свій стан лежить на нас, а відповідальність за стан і життя іншої людини залишаємо на ній - от з цієї позиції є сенс вести бесіду.



Вдячність адресата підтримки: що треба знати

Якщо ви отримали менше вдячності, ніж очікували, або не отримали взагалі, і при цьому відчуваєте сум або гіркоту, то це говорить про два факти. Факт перший: у вас є в цілому культура вдячності (вам дякували і ви вмієте дякувати). Ви виховувалися в просторі, де дякувати – це норма. Факт другий: у вас є потреба вдячності, і якщо вона не задоволена, то ви погано себе почуваєте. Тобто є намагання задовольнити свою ємність подяки.

А тепер про реальність. **Реальність перша - не у всіх людей може бути культура вдячності.** Всі ми виховувалися в різних умовах, в різних обставинах, і подяка для одних людей може проявлятися словами, а для інших - мовчанням, певними діями або грошима. Іноді навіть присутністю. Тож ті способи, якими ви очікуєте подяки для себе, можуть бути не очевидними для адресата підтримки.

І друга реальність, важливіша - по ту сторону може не бути змоги вдячності. Ця можливість формується з внутрішніх ресурсів. Ми дякуємо з почуттям надлишку, зі стану, коли ми збагачені емоціями (подяки в тому числі). Вдячність може йти з відчуття безпеки, з відчуття стабільності і опори. Якщо ми не відчуваємо опори - нам складно буде виражати вдячність і взагалі ввічливість, бо ми в першу чергу думаємо про виживання.

Тому людина, яка вам не подякувала, може просто не мати можливостей і ресурсів на подяку. Це варто прийняти як особливість контингенту, з яким ми працюємо.

Окрім цього є ще один важливий момент. *Ви можете виділити п'ять речей на зустрічі, за які ви можете подякувати самі собі.* Тобто, якщо у вас є потреба у вдячності, ви можете взяти відповідальність за те, щоб цю потребу задовольнити. Конкретно пропишіть в телефон або на аркуші ці п'ять речей і подякуйте собі, похваліть себе. Цей ритуал може реалізувати та задовольнити вашу потребу.

Якщо ви отримали більше вдячності, ніж розраховували

Якщо ви отримали більше вдячності, ніж розраховували, ви можете відчувати певну настирливість. Вам може бути некомфортно, бо ви не думаєте, що зробили настільки багато, щоб людина вам аж так дякувала. Що з цим робити?

Уявіть собі, що людина настільки переповнена почуттями, що вони виливаються з неї на вас. Тобто внутрішня ємність людини не така велика, щоб вмістити в собі стільки вдячності і почуттів.



Ваша допомога в цій ситуації може якраз полягати в тому, щоб людина могла випустити біля вас почуття. Адресат може реалізувати себе у вдячності. Якщо вам дуже дискомфортно надалі бути для людини таким об'єктом подяки, у вас є два виходи.

Вихід перший: дуже обережно поставити кордони, в яких позначити, що вам некомфортно і незатишно від такої надмірної вдячності, ви себе почуваєте не в своїй тарілці і просите зменшити градус подяки надалі.

Другий варіант, який може допомогти вам надалі і по життю - це збільшувати свою ємність вдячності, для того, щоб її приймати, коли вона йде на вашу адресу. Можна проговорювати собі в процесі: "Я приймаю, приймаю, дякую за всі ваші добрі слова і всю вашу подяку. Приймаю той спосіб, яким людина мені віддячує". І надалі це такий ретрит прийняття.

Насправді, прийняття полягає не тільки в тому, щоб приймати якісь обставини, які ми не можемо змінити, але і приймати дари та позитивні речі, які нам пропонує життя.

Це важливо для нас - збільшувати свою ємність для прийняття дарів!

Якщо Ви дочитали цей документ до кінця, ВІТАЄМО, Ви вже прокачали свою культуру надання та прийняття підтримки. Кожен з нас ще не раз опиниться в ситуації, де ці знання стануть у нагоді!

