



Grief House /
Dom Ukojenia /
Дім Полегшення

Правила зустрічі

щоб кожен почувався безпечно і комфортно

Основні правила:

- 1. Конфіденційність:** Те, що сказано в групі, залишається в групі. Ми можемо розповідати про саму зустріч і про свої враження, але не ділимося особистими історіями інших людей.
- 2. Присутність:** Під час зустрічі вимикаємо телефони. Про інші теми можемо поговорити під час перерви на чай.

Коли говоримо:

- 1. Даємо собі час:** Смерть — це складна тема. Кожному потрібен свій час, щоб знайти потрібні слова — особливо, якщо рідко про це говорить. Тому ми не поспішаємо і не перебиваємо, навіть якщо хочемо сказати: «У мене так само».
- 2. Сигнал «У мене так само»:** Якщо хочеш показати людині, яка говорить, що маєш схожий досвід, помахай рукою на рівні серця.
- 3. Добровільність висловлювань:** Іноді щось занадто болюче, і ми не готові говорити. Це нормально. Кожен сам вирішує, чи хоче і скільки хоче сказати.
- 4. Говоримо від першої особи:** Ми ділимося власними почуттями й досвідом. Унікаємо узагальнень типу «всі», «кожен» («Для мене це було важко», «Я тоді відчував(ла)...)»).



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



inkubator
pomysłów



Grief House /
Dom Ukojenia /
Дім Полегшення

Коли слухаємо:

- 1. Без порад, якщо про них не просять:** Ми не даємо порад, якщо нас про це прямо не попросили.
- 2. Без оцінок і порівнянь:** Ми не оцінюємо себе чи інших. Ми не порівнюємо. Кожна втрата і кожен зв'язок — унікальні. Немає ієрархії страждання — твій біль найважчий для тебе.
- 3. Без узагальнень чи применшення:** Ми не говоримо речей на кшталт «Це нормально, що під час пандемії багато людей померло» або «Ти не єдина, хто когось втратив», «Вона ж була стара». Такі слова не допомагають.
- 4. Повага до відмінностей:** Ми визнаємо, що можемо мати різні погляди. Ми не переконуємо інших і не нав'язуємо свій світогляд. Ми поважаємо різний досвід, переконання і цінності — у тому числі релігійні. Неможливо «переконати» когось відчувати інакше.

Інше:

- 1. Залишаємося відкритими:** Ми розуміємо, що наші думки — і думки інших — можуть змінюватися під час розмови.
- 2. Тиша — це природно:** Тиша на зустрічі — це нормально. Якщо сьогодні вона для тебе складна, повідом людину, яка проводить зустріч.
- 3. Приймаємо свої емоції:** Усі почуття допустимі. У горі немає «поганих» чи «ганебних» емоцій.
- 4. Звертаємося один до одного на ім'я.**



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



inkubator
pomysłów