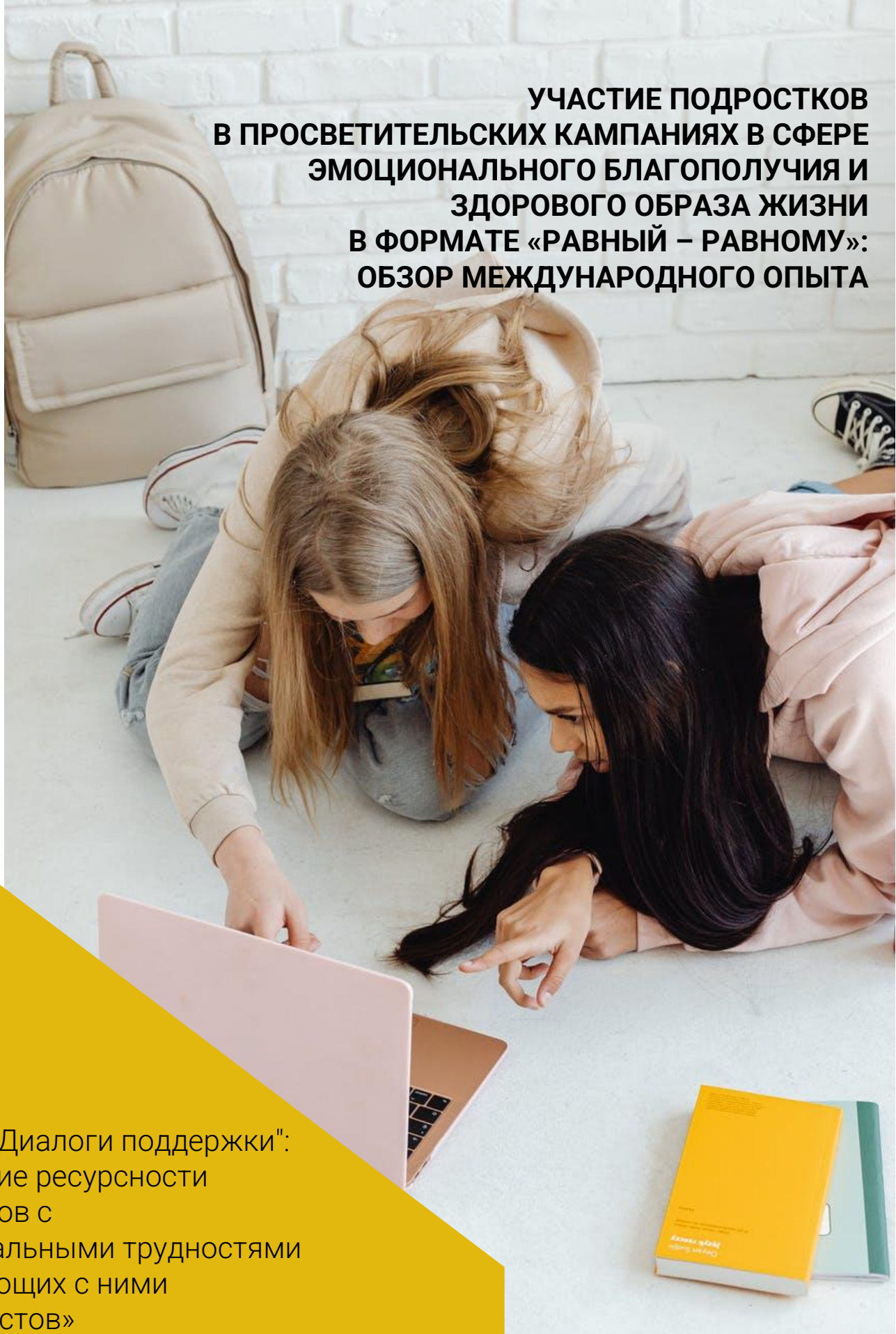


**УЧАСТИЕ ПОДРОСТКОВ
В ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ КАМПАНИЯХ В СФЕРЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
В ФОРМАТЕ «РАВНЫЙ – РАВНОМУ»:
ОБЗОР МЕЖДУНАРОДНОГО ОПЫТА**



Проект «Диалоги поддержки»: повышение ресурсности подростков с эмоциональными трудностями и работающих с ними специалистов»

БФ «Настоящее будущее»
2021



ВВЕДЕНИЕ

Перед вами – обзор международного опыта участия подростков в просветительских кампаниях в сфере эмоционального благополучия и здорового образа жизни в формате «равный – равному».

Мы подготовили этот обзор в рамках проекта **«Диалоги поддержки»: повышение ресурсности подростков с эмоциональными трудностями и работающих с ними специалистов»**. Над проектом работает БФ «Настоящее будущее» с междисциплинарной командой – в нее входят переводчики, журналисты, психологи и сами подростки!

В проекте есть два направления: перевод методической литературы для специалистов и работа «Виртуальной редакции», где подростки с опытом преодоления эмоциональных трудностей осваивают навыки журналистов и делятся со сверстниками полезной информацией о психологической помощи и самопомощи.

Этот обзор объединяет оба направления: это методическое пособие, которое отвечает на вопрос, как устроена деятельность подростков – «равных» консультантов и «экспертов опыта» – у зарубежных коллег.

Чтобы сделать обзор ориентированным на практику, мы сосредоточились на конкретных кейсах и инструментах.

После небольшого экскурса в разные типы «равной» поддержки подростков, мы подробно рассматриваем:

- Как устроен портал Kooth – анонимная служба психологической поддержки и консультирования онлайн для подростков и молодых взрослых (Великобритания); каких результатов он позволяет достигать и за счет каких механизмов; как именно подростки откликаются на просьбы сверстников о помощи онлайн
- Как работают с подростками – экспертами опыта молодежная организация Youth MOVE National в партнерстве с Исследовательским и тренинговым центром Pathways to Positive Futures (США); из каких этапов состоит путь развития «эксперта опыта»; каким должно быть бережное сопровождение подростков, переживших травматический опыт; как сделать так, чтобы самораскрытие и рассказ о личном опыте становились экологичным инструментом воздействия на слушателя.

Однако эти два кейса мы постарались раскрыть с разных сторон – в обзоре есть «теория изменений», результаты исследования с цитатами из переписки на онлайн-форуме, описание моделей профессионального становления и травма-ориентированного сопровождения экспертов опыта, отрывки из рабочей тетради.

Мы надеемся, что этот обзор поможет ориентироваться в мире «равной» поддержки подростков не только нам!

Если вы уже занимаетесь похожими практиками, планируете начать; хотите задать вопросы или даже поспорить об идеях, прозвучавших в этом обзоре, пишите нам

на адрес БФ «Настоящее будущее» info@futureactually.com

или лично автору обзора на tatyana.archakova@gmail.com

С наилучшими пожеланиями,

Татьяна Арчакова, психолог, автор обзора

Юлия Сергеева, директор БФ «Настоящее будущее»

«РАВНЫЙ – РАВНОМУ»: РОЛИ, ЗАДАЧИ, ПОДГОТОВКА

Поддержка «равный – равному» – это не конкретная программа или методика, которая адаптируется под разные контексты. Скорее, это «низовой» (grassroots) подход, который основывается на анализе потребностей конкретного сообщества и на учете мнения детей и молодых людей, которых приглашают к участию. Рост внимания к практикам поддержки «равный – равному» связан с усилением тревоги по поводу снижения уровня благополучия и психологического здоровья детей (Cowie, 2020).

Какой бывает поддержка «равный – равному» для подростков?

Разные модели «равной» поддержки отводят подросткам роли с разной степенью включенности (Gopalan et al., 2017):

- Участие в программах в качестве помощников взрослых специалистов
- Взрослые и подростки действуют как партнеры, но взрослые занимают более активную роль (например, подростки как со-ведущие тренингов)
- Полностью самостоятельная деятельность подростков – «равных консультантов»

Это можно соотнести с самой простой, [трехуровневой моделью участия детей в принятии решений](#):

1. Дети информированы или получили консультацию.
2. Сотрудничество детей и взрослых.
3. Дети проявляют инициативу.

Существует много способов, которыми подростки могут оказывать друг другу «равную» поддержку, помогая решать эмоциональные и межличностные проблемы. Cowie & Wallace (2000) выделяют следующие типы:

Дружба-волонтерство (befriending) – подход, который задействует «естественные» навыки взаимопомощи, которые формируются у детей в повседневном общении с родными и друзьями. Друзья-волонтеры (befrienders) могут:

- организовывать клубные встречи после уроков, чтобы составить компанию одноклассникам, которые иначе были бы одинокими
- на переменках выявлять детей, которым нужна ситуативная поддержка: назначить банкетку на этаже или в холле «Скамейкой дружбы», где к ним может подсесть любой, кто ищет внимания или поддержки.

Такие практики популярны в младшей и в начале средней школы, но для адаптации новичков нечто подобное делается в колледжах и университетах.

Медиация / разрешение конфликтов сверстниками – структурированный метод, передающий подросткам инструменты и полномочия для самостоятельного разрешения споров, ссор, оскорблений, драк и даже буллинга (травли). «Равные»

медиаторы проходят тренинг и работают небольшими командами, помогая сторонам конфликта выйти из него максимально выигрышными для них обоим способом, который представляется им справедливым. Основные навыки – активное слушание и пошаговые алгоритмы, помогающие перейти от противостояния к решению. Деятельность «равных» медиаторов может начинаться уже в начальной школе (3-4 класс), верхней планки возрастных ограничений у нее нет.

«Равные» консультанты проходят обучение базовым навыкам психологического консультирования и проходят дальнейшую супервизию у взрослых – консультирующих психологов или психотерапевтов. Они осваивают приемы активного слушания, выражения эмпатии, психологической поддержки; знают принципы сохранения конфиденциальности, границы своей компетентности и то, куда и как направить сверстника за профессиональной помощью. «Равными» консультантами обычно становятся старшеклассники или студенты.



Как показало исследование онлайн-программы с «равными» консультантами, у школьников с высоким риском неблагополучия, в результате участия значительно снизился уровень депрессивных симптомов. Результативность этой программы не отличалась от результативности групповых занятий с профессиональными психологами (Lattie et al. 2017).

«Равные» тьюторы помогают сверстникам, у которых есть трудности в освоении школьных предметов. Они помогают осваивать пропущенный или непонятный материал в живом общении (но часто – опираясь на материалы, которые им дает учитель), а также личным примером помогают приобрести уверенность в способности организовать свою учебную деятельность и справиться с программой. Судя по обратной связи, роль «равного» тьютора помогает им самим лучше понять материал, который они объясняют. Также они часто чувствуют удовлетворение от своей волонтерской работы, потому что видят отдачу. «Равные» тьюторы обычно работают с детьми на пару лет младше, чем они сами.

Просвещение «равный – равному» происходит, когда подготовленные подростки делятся со сверстниками рекомендациями и полезными ресурсами по социально-значимым проблемам: половому просвещению, профилактике зависимостей или правонарушений. Неформальный и далекий от морализаторства подход «равных» помогает выстроить более откровенный разговор об алкоголе и курении, о влиянии криминальных субкультур или сексуальных приставаниях, чем это получилось бы у взрослого. Групповые просветительские мероприятия обычно проводятся небольшими командами, в которых состав участников «выровнен» по разным признакам (есть юноша и девушка, старшие / младшие подростки и др.), чтобы для всех в аудитории кто-то из команды воспринимался, как «свой».

Подготовка к участию в просветительской работе заключается в том, что подростки знакомятся с достоверной информацией о проблемах, учатся пользоваться раздаточными материалами (играми, схемами), тренируются реагировать на провокационные вопросы и острые дискуссии. Если подростки

говорят о личном опыте (например, об употреблении наркотиков и последующей реабилитации), то они учатся определенным образом преподносить его аудитории. Подросткам, проводящим просвещение «равный – равному», как правило, предлагаются регулярные супервизии, чтобы актуализировать их знания и проанализировать сложные ситуации. Просвещением «равный – равному» занимаются, как правило, старшие подростки или молодые взрослые.



Исследования показывают, что программы просвещения «равный равному», благодаря открытому и неформальному общению, приводят к более стабильным изменениям в поведении подростков-слушателей и в их отношении к теме по сравнению с программами, которые проводят учителя. Например, программы полового просвещения «равный – равному» помогают отложить возраст сексуального дебюта, а начав половую жизнь – чаще следуют принципам «активного согласия», лучше знают о том, как заявить о попытках сексуального насилия в правоохранительные органы, а также более регулярно пользуются контрацепцией (Dobson, Beckmann & Forrest, 2017).

Наставничество «равный – равному» – поддерживающие личные отношения между наставляемым (подростком) и наставником (старшим подростком или молодым взрослым). Наставник становится ролевой моделью: помогает наставляемым укрепить уверенность в себе; начать ставить и достигать чуть более амбициозные цели в сфере досуга, учебы или профориентации. Наставничество «равный – равному» может использоваться и в социальной сфере с подростками «групп риска», и просто в школе или колледже для всех учащихся.

Подростки-наставники обычно проходят тренинг, который помогает им заметить у проблемных наставляемых, вовремя отреагировать на острые проблемы (например, суицидальные мысли) или проинформировать наставляемого о потенциальных рисках (например, о вреде ПАВ). Также наставники учатся справляться со стрессом и трудными моментами в отношениях; проходят супервизии со специалистами-психологами. Наставниками становятся, как правило, старшие подростки или молодые взрослые.

У разнообразных форм поддержки «равный – равному» есть общие черты:

- «Равные» обычно волонтеры, и чаще всего они сами вызываются на эту роль
- «Равные» и их учителя или координаторы приходят к разделяемому ими всеми пониманию проблем, которые беспокоят детей и молодежь
- Члены группы «равных» часто активно привлекают новых участников, и чем глубже их подготовка, тем больше вероятности, что они пригласят новичков присоединиться.
- Тренинги «равных» характеризуются вниманием к конкретным потребностям, ориентацией на задачу и практико-ориентированными методами обучения (или обучением «на рабочем месте»).

- Самые эффективные программы – те, которые предлагают «равным» регулярные супервизии или обсуждение сложных моментов их работы (дебрифинг).

Как работает поддержка «равный – равному»?

Как мы говорили в начале обзора, поддержка «равный – равному» – это «движение снизу». Она укоренена, скорее, в практике, чем в теории. Конечно, для ее научного осмысления исследователям приходится выбирать адекватные задаче теоретические подходы, например:

Теория жизнеспособности. Жизнеспособность (резильентность, resilience) – это результат взаимодействия человека с его социальным окружением, в ходе которого совокупность определенных индивидуальных факторов (таких как оптимизм или навыки решения проблем) и контекстуальных факторов (таких как доступность социальной поддержки и политика в сфере детства) помогают детям и молодым людям благополучно развиваться даже находясь в трудной жизненной ситуации (Cefai, Bartolo, Cavioni & Downes, 2018). Жизнеспособность можно целенаправленно возвращать, помогая детям осваивать жизненные навыки, воспитывая установки на преодоление и способствуя созданию взаимно поддерживающих отношений со сверстниками. Жизнеспособность – это интерактивный процесс, который возникает, когда люди реагируют на трудности и «принимают вызов».

Исследования «равных» консультантов показывают, что жизнестойкость у них развивается в процессе помощи другим – они и осваивают навыки, и на опыте убеждаются, что действительно могут на что-то повлиять. Более того, в школах, где существуют те или иные формы «равной» поддержки, вся среда воспринимается учениками, как более дружественная и позитивная, и, таким образом, сама становится защитным фактором (Cowie & Smith, 2010).

Причем работает даже просто знание о том, что в школе можно обратиться за поддержкой не только к педагогам, но и к подготовленным сверстникам – это видно по тому, как оценивают безопасность школьной среды ученики, знающие и не знающие о том, что в школе есть «равные» консультанты (Cowie, Hutson, Oztug & Myers, 2008).

С точки зрения теории жизнеспособности логично предполагать, что практика «равной» поддержки полезна для самих подростков – «равных» консультантов. И это действительно так: об этом говорят самые однозначные и согласованные результаты исследований. У них повышается самооценка, развиваются социальные и коммуникативные навыки, усиливается эмпатия, чувство ответственности и готовность делать что-то ценное для окружающего сообщества (Cowie & Smith, 2010).

Теория социального научения. Механизмы, описанные в этой теории, вполне применимы к тому, что происходит, когда подростки поддерживают друг друга.

Во-первых, у них укрепляется ощущение самоэффективности (self-efficacy) – уверенности в том, что они способны достичь успеха в определенных ситуациях (Bandura, 2011). Сверстники делятся не какими-то «универсальными» стратегиями совладания, а демонстрируют то, как им удается успешно справляться в тех же условиях и в том же сообществе, что и адресаты их посланий («как справляться с тревогой на ЕГЭ» или «как найти хоть какое-то интересное занятие в нашем районе») (Barton & Henderson, 2016).

Во-вторых, происходит обучение через социальное моделирование, когда подростки осваивают новые способы поведения, наблюдая за тем, как действуют другие люди, похожие на них, и к каким последствиям это их приводит (Bandura, 2011).

1. Bandura, A. (2011). The social and policy impact of social cognitive theory. In Mark, M. M., Donaldson, S. I., Campbell, B. (Eds.), *Social psychology and evaluation* (pp. 31–71). The Guilford Press
2. Barton, J., Henderson, J. (2016). Peer support and youth recovery: A brief review of the theoretical underpinnings and evidence. *Canadian Journal of Family and Youth/Le Journal Canadien de Famille et de La Jeunesse*, 8(1), 1–17
3. Cefai, C., Bartolo, P. A., Cavioni, V., & Downes, P. (2018). Strengthening social and
4. emotional education as a core curricular area across the EU: A review of the international evidence. NESET II Report. Luxembourg: European Union.
5. Cowie, H. (2020). Peer support. *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development*. (Ed. S. Hupp & J.D. Jewell). John Wiley & Sons, 2020.
6. Cowie, H., Hutson, N., Oztug, O., & Myers, C. (2008). The impact of peer support schemes on pupils' perceptions of bullying, aggression and safety at school. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 13(1), 63–71.
7. Cowie, H., & Smith, P. K. (2010). Peer support as a means of improving school safety and reducing bullying and violence. In B. Doll, W. Pfohl, & J. Yoon (Eds.), *Handbook of youth prevention science* (pp. 177–193). New York, NY: Routledge.
8. Cowie, H., & Wallace, P. (2000). *Peer support in action*. London, UK: SAGE.
9. Dobson, E., Beckmann, N., & Forrest, S. (2017). Educator–student communication in sex and relationship education: A comparison of teacher and peer-led interventions. *Pastoral Care in Education*, 35(4), 267–283.
10. Gopalan, G., Lee, S. J., Harris, R., Acri, M. C., Munson, M. R. (2017). Utilization of peers in services for youth with emotional and behavioral challenges: A scoping review. *Journal of Adolescence*, 55, 88–115.
11. Lattie, E. G., Ho, J., Sargent, E., Tomasino, K. N., Smith, J. D., Brown, C. H., & Mohr, D. C. (2017). Teens engaged in collaborative health: The feasibility and acceptability of an online skill-building intervention for adolescents at risk for depression. *Internet Interventions*, 8, 15–26.

«РАВНЫЕ КОНСУЛЬТАНТЫ» ОНЛАЙН



[Kooth](#) – британская анонимная служба психологической поддержки и консультирования онлайн для подростков и молодых взрослых (11 – 25 лет). Подросток может зарегистрироваться там, предоставив минимум данных о себе, и участвовать в

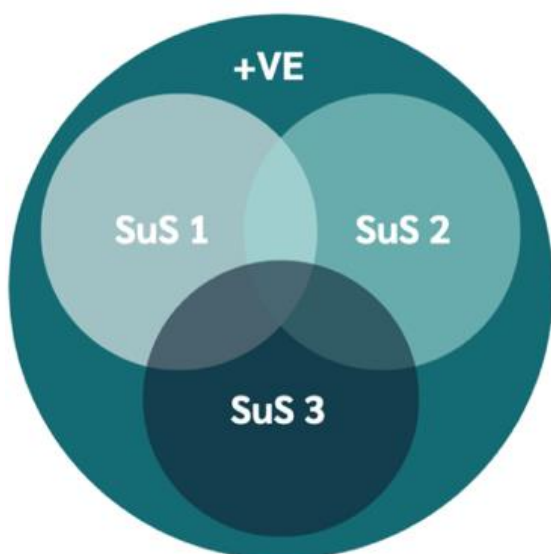
обсуждениях на форумах со сверстниками; консультироваться с психологом в чате; вести личный дневник, помогающий отслеживать свои эмоции и осмыслять свое состояние; читать журнал, публикующий статьи с личными историями и рекомендациями от специалистов и других подростков.

Поддержка Kooth была очень востребована в период пандемии: в 2019 г. в систему входили около 1700 пользователей в день, а в марте 2020 г., в первую неделю локдауна, количество обращений выросло до 3000 в день и пришло около 1000 новых участников.

Как это работает?

В структуре портала есть несколько типов услуг:

1. Психологический контент, создаваемый самими подростками
2. Поддержка «равный равному» в общении на форумах
3. Поддержка специалистов, включая:
 - Поддержку по запросу (1-9 встреч с кем-то из специалистов в текстовом или видеочате, не привязанная к конкретному периоду времени)
 - Структурированную терапию (до 10 встреч с закрепленным специалистом, назначаемых с определенной периодичностью)
 - Долгосрочную терапевтическую поддержку (более 10 встреч, может длиться несколько лет в разных форматах с разными промежутками)



Многие подростки – пользователи Kooth используют разные услуги на портале в разных комбинациях, чтобы получать информационную и эмоциональную поддержку. Однако речь идет о целостном проекте, который «больше, чем просто сумма его частей». Поэтому его надо рассматривать как **позитивную виртуальную экосистему** (positive virtual ecosystem) – безопасное пространство, в котором подростки могут исследовать самих себя и волнующие их проблемы.

Свойства позитивной виртуальной экосистемы в целом – это:

- Ценности поддержки и заботы
- Неосуждающее отношение
- Конфиденциальность и анонимность (за исключением особых случаев, когда требуется экстренное реагирование)

Почему важны «равные» консультанты?

По мере роста количества детей, подростков и молодых взрослых, которым нужна психологическая поддержка, и одновременно, сокращения финансирования социальных служб на фоне финансового кризиса, поддержка «равных» консультантов становится все более ценным ресурсом, дополняющим (но не заменяющим) специалистов.

Особенно важно, что подростки, выступающие в роли авторов контента и «равных» консультантов, не дублируют и не пытаются заменить специалистов, а вносят свой уникальный вклад:

- Онлайн группы поддержки помогают подросткам чувствовать себя «нормальными». Если они столкнулись с проблемой, которую их окружение не признает или считает «пороком» (или просто живут в небольшом населенном пункте, где статистически сложно найти сверстника с той же проблемой), то онлайн дает им шанс поделиться своим опытом и чувствами с теми, кто находится в похожей ситуации (Greidanus & Everall, 2010).
- Участвуя в группах поддержки в чатах и на форумах, подростки динамично меняют роли получателя поддержки и того, кто ее оказывает (часто эти роли накладываются: рассказывая свою историю, подросток и получает поддержку от сверстников, и вызывает этой историей резонанс у аудитории, помогает им лучше понять себя). Исследования показывают, что активное участие в онлайн группах поддержки (постинг своих историй, идей и вопросов; участие в диалогах) эффективнее помогает снизить уровень стресса и негативных эмоций, чем просто присутствие в группе (Barak & Dolev-Cohen, 2006).
- Форумы и группы поддержки приносят больше пользы для решения эмоциональных проблем, если их модерировать. При этом специалисты не слишком охотно участвуют в таких форматах онлайн работы, особенно когда есть более «традиционные» альтернативы, такие как онлайн-консультации. Опросы показывают, что это обусловлено неуверенностью, которую специалист чувствует в «подростковом» онлайн-пространстве; риском нарушения профессиональных и личных границ; недостаточно четким пониманием своей роли и задач на форуме / в группе; недостаточной прозрачностью / подотчетностью. Роль модераторов могут выполнять «равные» консультации (Owens et al., 2015).

Что это дает?

Совсем недавно команда Kooth (включая не только психологов и менеджеров, но и 9 подростков) разработала **теорию изменений** своей практики (Hanley, Sefi, Grauberg, Prescott & Etchebarne, 2021).



Теория изменений – это описание предполагаемых взаимосвязей между действиями и результатами, которых мы надеемся достичь. Она отвечает на вопрос: каких результатов мы достигаем и благодаря чему? Подробнее о теории изменений на русском языке можно прочитать в книге [Теория изменений: общие рекомендации к применению \(из опыта БДФ «Виктория»\) / А.И. Кузьмин, Н.А. Кошелева. – М.: Изд-во «Проспект», 2014\).](#)

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ: «портрет» подростка, обратившегося за помощью	
<ul style="list-style-type: none"> • Нуждается в помощи прямо сейчас или довольно быстро • Не хочет обращаться за помощью к семье и друзьям; может принадлежать к маргинализированным группам • Проявляет интерес и любопытство к психологической проблематике, исследует эту тему, нуждается в информации и подтверждении, что он(а) на верном пути • Не может или не хочет обращаться к специалистам в очном формате • Предпочитает общаться онлайн • Ищет онлайн пространство, где можно выражать себя, не встречая осуждения • Ищет новый опыт общения и установления связей с людьми 	
РАБОТА ПОРТАЛА	
Необходимые ресурсы	
<ul style="list-style-type: none"> • Опытная команда специалистов • Платформа, обеспечивающая круглосуточный доступ к помощи • Управление, основанное на клиническом опыте и управлении рисками 	
Действия сотрудников и «равных консультантов»	Действия подростков, обратившихся за поддержкой
<ul style="list-style-type: none"> • Выстроить отношения, основанные на поддержке и эмпатии • Учитывать особые потребности и задачи подросткового возраста • Оценить уровень переживаемого стресса, уровень риска в ситуации, и соответственно реагировать 	<ul style="list-style-type: none"> • Высказать то, что их волнует • Сформулировать и рассказать свою историю • Узнать об эмоциональных проблемах, чтобы понять, что с ними происходит (получить психообразование) • Исследовать свои мысли и чувства • Выстроить поддерживающие отношения с консультантом

<ul style="list-style-type: none"> • Помогать подросткам формулировать собственные цели и решения • Помогать понять, что уже хорошо помогает подростку или помогало ему раньше • Поддерживать рефлексивность и ответственность • Помогать подростку исследовать его социальное окружение и возможности получать поддержку вне портала • Давать информацию, делиться полезными ресурсами 	<ul style="list-style-type: none"> • Осознать свои стратегии совладания и попробовать новые подходы к решению своих проблем 	
Непосредственные результаты	Желаемые изменения (среднесрочные социальные результаты)	Социальное воздействие (долгосрочные социальные результаты)
<p>Подросток:</p> <ul style="list-style-type: none"> • чувствует, что его слышат, его чувства – признают • получает информацию о психологических проблемах • смотрит на проблемы под новым углом, видит новые варианты • получает опыт самораскрытия и работы с помогающими специалистами • чувствует, хотя бы часть ситуации находится в его руках¹ 	<p>Подросток:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чувствует себя более безопасно; острота кризисной ситуации снизилась • Способен рефлексировать; осознает свои мысли и чувства • Способен обдумывать свои стратегии совладания на будущее • Лучше понимает себя; эффективнее регулирует проявления своих эмоций • Отмечает снижение уровня стресса 	<p>Подросток:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лучше справляется с трудностями в текущей ситуации и будет справляться в последующем • Имеет надежды и амбиции на будущее • Чувствует укрепление уверенности в себе, личной ответственности и способности к принятию решений • Сам ставит цели и решает, что хочет в себе изменить • Знает о том, что ему всегда

¹ Буквально, «принимают владение проблемой». Тут можно провести аналогию с известной статье норвежского криминолога Нильса Кристи «Конфликт как собственность». Имеется в виду, что понимание проблемы и приемлемых ее решений принадлежит только человеку (или людям), на жизнь которых она влияет. При этом никакой специалист не должен директивно указывать, в чем суть проблемы и каково ее «единственно правильное» решение (по аналогии с тем, как он не может распоряжаться личными вещами своего клиента). Конечно, это не означает, что за проблему и решение ответственность несет только сам человек («все в твоих руках») – социальные и системные факторы влияют и учитываются. Даже «владея» проблемой, человек постоянно взаимодействует с

<ul style="list-style-type: none"> • получает информацию о психологической помощи в очном формате; может обратиться туда • создает новые дружеские связи в безопасном онлайн-сообществе 	<ul style="list-style-type: none"> • Достигает свои цели и видит достигнутый прогресс • Чувствует свою принадлежность к сообществу 	<p>доступна поддержка – он не одинок</p> <ul style="list-style-type: none"> • Получил позитивный опыт поддерживающего онлайн общения
---	--	---

Как выглядит поддерживающее общение на форуме?

Команда исследователей (Prescott, Hanley & Ujhelyi, 2017) анализировала анонимные данные переписки на Kooth. Они хотели понять, как именно подростки используют форум психологической помощи (какие темы обсуждают и о чем спрашивают) и как поддерживают друг друга (каким образом комментируют посты сверстников и отвечают на их вопросы).

Исследователи использовали данные за 2-летний период (декабрь 2013 – декабрь 2015):

- 622 пользовательских постов от 160 уникальных пользователей; 8 постов, написанных модераторами;
- 3657 постов и комментариев к ним (количество комментариев к 1 посту находилось в диапазоне от 170 до 0; в среднем 2-10 комментариев на пост; 113 модераторских постов и комментариев к ним)

В исследовании были выделены два типа запросов (на эмоциональную и информационную поддержку) и соответствующих ответов, а также два стиля ответов – директивный и недирективный.

Большинство ответов на запросы любого типа поддержки даются в недирективном стиле. Подростки делятся похожим опытом, рассказывают, что помогали им самим. Ответы в недирективном стиле похожи на клиент-центрированное консультирование, они выражают эмпатию и понимание. Однако часть ответов выглядит директивной – в них звучат конкретные практические советы: что делать, на что обращать внимание, куда пойти за помощью и др.

Вот примеры каждого типа взаимодействия на форуме с цитатами-иллюстрациями:

окружением, которое может подкреплять или обесценивать проблему, давать ресурсы для ее решения или препятствовать этому.

Как подростки используют форум психологической помощи (какие темы обсуждают и о чем спрашивают)?		
Что обсуждают	Проблемы психического здоровья / психологического благополучия, физическое здоровье, отношения, школьные проблемы, сексуальность, вопросы идентичности («поиск себя»), а также темы, не требующие консультаций (музыку, хобби, другие онлайн-сообщества и соцсети)	<i>Я обычно использую Инсту, чтобы поговорить с людьми, которые чувствуют то же самое. Я думаю, это хорошо, потому что это помогло мне понять, а что именно я чувствую-то, а еще чувство типа безопасности, что есть люди, с кем я могу поговорить, что я не одна. Думаю, проблемы начинаются, когда люди начинают изображать из себя кого-то, кем на самом деле не являются...</i>
Как обсуждают	Прямая просьба посоветовать что-нибудь	<i>Как справиться с паническими атаками? В последнее время мои панические атаки становятся хуже и чаще. Особенно часто это происходит в школе? А вы как с таким справляетесь? Что вы делаете, если это происходит прямо на уроке? Они мешают мне прямо во всем, и я больше не знаю, как справиться со всей этой тревогой.</i>
	Поиск других людей, знакомых с такой же ситуацией или такими же чувствами	<i>У моей мамы депрессия, есть идеи? Мне 17, и мне хватает ума, чтобы понять, что такое депрессия и как от нее может быть плохо. Но никогда не думал, что такой диагноз поставят моей маме. Ничего особо не поделаешь; мне только 17, и для меня просто мучение каждый день наблюдать, как человек, которого я люблю и который мне дорог, продохнуть не может от этой болячки. Что вы думаете?</i>
	Предложение поддержки	<i>Усыновление. Привет, я X 2754. Я усыновленный и мне не всегда верится, что родители меня любят. Поэтому я понимаю, как трудно быть усыновленным;</i>

		<p><i>все, кого усыновили, это понимают. У любого из нас бывает тревога и флешбэки: я иногда жутко тревожусь, когда у меня из головы не выходит фантазия, что мои кровные родители выследили меня и наблюдают за каждым моим шагом. [...] Никогда не думайте, что ваша нынешняя семья вас не любит – точно любит. Начнем с того, что иначе они бы вас вообще не усыновляли! Я надеюсь, что могу помочь людям, которые страдают от тревоги и панических атак из-за того, что они усыновленные. Я говорю: один раз живем, пусть мы не будем страдать, а будем счастливы. Усыновлены и живем дальше!</i></p>
<p>Как подростки поддерживают друг друга на форуме (каким образом комментируют посты сверстников и отвечают на их вопросы)?</p>		
<p>Эмоциональная поддержка</p>	<p>Недирективная эмоциональная поддержка</p>	<p><i>Мне очень отзываются все эти комменты. Я раньше пытался объяснить, но сейчас мне кажется, что никто не воспринимает мои чувства всерьез, ну как бы я не режу себя и не пытаюсь уйти из жизни, значит, я ничего такого не чувствую... никто вокруг меня не понимал. Но здесь я чувствую, что меня понимают. По крайней мере, здесь народ говорит, это не только с тобой. Тебе не надо проходить через все это одному. Мы тебя принимаем всерьез. Ты – тот, кто ты есть, и никого лучше на твоём месте быть не может, даже если сейчас ты так не думаешь, ты точно важен многим людям.</i></p>
	<p>Директивная эмоциональная поддержка</p>	<p><i>У меня было несколько панически атак, и они были ЖУТКИМИ. В первый раз это случилось из-за бессонницы, я стал дергаться, что не высплусь, и просто потерял контроль. Из своего опыта могу посоветовать 1, поговорить с кем-то живую, получить совет или просто выговориться, это реально помогает, поверь мне. 2, предупреждай людей. Чем больше народу в курсе, тем легче получить помощь, когда это случится. Но только тем людям, которых ты хорошо знаешь и доверяешь им.</i></p>

Информационная поддержка	Недирективная информационная поддержка	<i>Мне особенно понравились «Самаритяне», когда я им написал в трудный период жизни... он и сейчас трудный, но они реально помогли, и они не только про суицид, можно говорить про что угодно, они классно слушают и дают выговориться. Я три года себя резал, и только недавно понял, как далеко зашел, и как отличаюсь от других, а они помогли мне докопаться до сути проблемы и набраться смелости, чтобы пойти к врачу, и консультант на kooth тоже помог и направил в государственную бесплатную клинику.</i>
	Директивная информационная поддержка	<i>А ты можешь поспорить с друзьями про это? Или найти интерес, который вы все разделяете? Ты не обязан быть «нормальным подростком», и если они так с тобой обращаются, они только кажутся друзьями. Легче сказать, чем сделать, но как насчет вступить в какой-нибудь клуб и найти себе новых друзей? Да, это очень типичный совет, но вступить в клуб по интересам – это один из лучших способов найти друзей, которые эти интересы разделяют. А если у тебя поблизости нет таких клубов, как тебе идея запустить свой? А насчет лечения от диабета, если отец на тебя давит, и ты не можешь дать отпор, есть кто-то кто может? Можешь как-то связаться с мамой? Или сходить в местную поликлинику или хоть к школьной медсестре, они точно что-то посоветуют.</i>

Опасение, что подростки будут раздавать советы направо и налево, не чувствуя границ своей компетентности, не оправдывается. Похожие результаты получены и в исследовании McKiernan et al (2017) с анализом переписки на форуме для подростков, которые переживали разрыв романтических отношений. Исследователи обнаружили, что крайне малая доля подростков просила советов или полезной информации. Похоже, что пользователи либо не нуждались в советах, что им делать, либо не хотели просить их на форуме. Они больше интересовались опытом других и собирали «поле мнений», чтобы принять собственное решение. Интересно, что хотя пользователи и так не злоупотребляли советами, в комментариях модераторов директивные указания звучали еще реже. Они старались действовать, как фасилитаторы, помогая другим делиться переживаниями.

Но в каких случаях все-таки используются редкие директивные ответы? И нет ли перегиба в другую крайности – поддержку и эмпатию там, где нужно сориентировать в конкретных задачах?

Prescott с коллегами (2017) обнаружили, что есть определенные проблемы, на которые отвечают определенными типами и стилями поддержки:

Проблема	Тип поддержки	Стиль поддержки
Вопросы гендерной идентичности	Эмоциональная («будь собой!»)	Недирективный
Тревога, панические атаки	Информационная	Директивный
Сэлф-харм (самоповреждения)	Эмоциональная и информационная	Директивный
Буллинг (травля)	Эмоциональная («держись, ты не один»)	Недирективный
Вопросы, связанные с беременностью («Как предотвратить? Что делать, если беременна? Если подозреваешь, что беременна?»)	Информационная	Директивный

1. Barak A, Dolev-Cohen M. Does activity level in online support groups for distressed adolescents determine emotional relief. *Counselling and Psychotherapy Research* 2006 Sep;6(3):186-190.
2. Greidanus E, Everall R. Helper therapy in an online suicide prevention community. *Br J Guid Counc* 2010;38(2):191-204.
3. Hanley T, Sefi A, Grauberg J, Prescott J, Etchebarne A A Theory of Change for Web-Based Therapy and Support Services for Children and Young People: Collaborative Qualitative Exploration *JMIR Pediatr Parent* 2021;4(1):e23193
4. McKiernan A, Ryan P, McMahon E, Butler E. Qualitative analysis of interactions on an online discussion forum for young people with experience of romantic relationship breakup. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2017 Feb;20(2):78-82.
5. Owens C, Sharkey S, Smithson J, Hewis E, Emmens T, Ford T, et al. Building an online community to promote communication and collaborative learning between health professionals and young people who self-harm: an exploratory study. *Health Expect* 2015 Feb;18(1):81-94
6. Prescott J, Hanley T, Ujhelyi K. Peer communication in online mental health forums for young people: directional and nondirectional support. *JMIR Ment Health* 2017 Aug 02;4(3):e29

КЕЙС: ЭКСПЕРТЫ ОПЫТА – ЭТАПЫ ПУТИ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



[Youth MOVE National](#) – молодежная организация, которая стремится к улучшению социальных, образовательных и медицинских услуг

для подростков и молодежи. MOVE – это акроним, который расшифровывается как “Motivating Others through Voices of Experience” («Мотивируем других голосами из опыта»), он отражает ключевую роль самих подростков и молодых людей как экспертов опыта. Youth MOVE National имеет сетевую организацию, в США действуют более 60 отделений.



Исследовательский и тренинговый центр [Pathways to Positive Futures](#) ставит целью улучшение жизни подростков и молодежи, живущих с серьезными

эмоциональными проблемами и психическими заболеваниями, путем проведения исследований, распространения знаний и организации тренингов. Организация отталкивается от точек зрения подростков, молодых детей и их семей.

Кто такие эксперты опыта?

Эксперты опыта – это подростки или молодые люди с личным опытом взаимодействия с системами социальной защиты, здравоохранения, исполнения наказаний для несовершеннолетних. Они относятся к своему опыту как к ресурсу и используют его, чтобы менять систему к лучшему. Их задачи – предлагать улучшения от имени подростков-благополучателей, а также самим участвовать в процессе изменений и вдохновлять на это других подростков.

Эксперты опыта как бы прокладывают путь для других подростков с похожей жизненной траекторией: где-то они пытаются этот путь «расчистить» и «спрямить», призывая реформировать систему, а где-то просто рассказывают, как пользоваться возможностями и избегать лишних трудностей. Для этого ЭО могут вести блоги, писать рассказы и стихи, быть фасилитатором на группах поддержки «равный-равному», участвовать в организации низкопороговых клубов с безопасной средой, проводить мастер-классы, становиться членами некоммерческих организаций (НКО), выступать на собраниях местного сообщества, научно-практических конференциях или на слушаниях, где принимаются решения в сфере социальной политики, давать обратную связь и участвовать в оценке социальных программ и услуг для подростков, быть наставниками для подростков чуть младше себя, личным примером помогая им освоить жизненные навыки и занять активную жизненную позицию, делиться своей историей и опытом со сверстниками в других форматах – от неформального общения до мотивационных выступлений (Things to Consider..., 2015).



С российской практикой вовлечения старших подростков и молодых взрослых с «инсайдерским» опытом можно познакомиться на примере [Центра равных возможностей «Вверх»](#) – организации, работающей с подростками и молодыми людьми в трудной жизненной ситуации, в том числе с воспитанниками и выпускниками коррекционных детских домов и психоневрологических интернатов. «Вверх» помогает им, в зависимости от индивидуальных потребностей, заполнить пробелы в образовании, получить аттестаты за 9 или 11 классы, сдать ОГЭ или ЕГЭ, поступить в колледж, вуз, а также выбрать профессию, найти работу и жить самостоятельно. Студенты «Вверх» Центра участвуют в его работе сразу в нескольких ролях:

Путь эксперта опыта

Идея «эксперта опыта» в отношении подростков всегда учитывает развитие и переход из одного статуса в другой: от ребенка ко взрослому, от получателя помощи – к более активным ролям. Поэтому в пути эксперта опыта можно выделить несколько этапов, каждый со своими задачами и трудностями. Эти этапы не привязаны к возрасту или другим формальным демографическим характеристикам; они определяются личными переживаниями (Burk et al., 2013).

1

«Знаю свою историю, владею ей и делюсь ей»

Первые шаги эксперта опыта – это осознание своей жизненной истории, целостное осмысление своего опыта взаимодействия с социальной, образовательной или медицинской системами, освоение авторской позиции («Как я отношусь к тому, что со мной происходило? С чем я согласен / не согласен? Что было хорошо, а что я хотел бы изменить ради тех, кто будет в том же положении, что и я?»). На этом этапе он находит себе наставника и проходит тренинги базовых навыков; выделяет те аспекты своей истории, которые важно озвучивать.

2

За пределами личной истории: «я как двигатель изменений»

На этом этапе личная история, которой делится эксперт опыта, не только служит личностному развитию, но и способствует положительным изменениям системы помощи. Он переносит навыки, которые освоил, чтобы «говорить за себя», на общественную деятельность. Однако личный опыт гораздо шире, чем конкретная социальная проблема: рассказ «о жизни в целом» звучит впечатляюще, но для в поддержку конкретных реформ социальной помощи нужно делать акцент на определенных аспектах опыта (например, не на жизни с диагнозом вообще, а на попытках получить помощь клинического психолога по ОМС). Другими словами, нужно показать системные проблемы через призму личных историй.

Эксперт опыта отвечает себе на вопросы:

- Чем именно мне важно поделиться? Какую главную мысль я пытаюсь донести, рассказывая свою историю?
- Кто, скорее всего, изменит что-то в своей жизни или в работе, когда услышит мою историю (мои сверстники, помогающие специалисты, руководители и др.)?
- Как моя история может влиять на изменения? Каким группам молодых людей она будет наиболее полезна?

3

Развилка на пути: различия между личным опытом и профессиональным его использованием

Со временем эксперт опыта начинает выступать не только «от себя», но и от имени определенной социальной группы подростков. Чтобы не быть голословным, он знакомится со статистикой и проводит собственные исследовательские мини-проекты. На этом этапе его могут приглашать на мероприятия за пределами его местного сообщества; компенсировать его трудозатраты грантами или стипендиями. Рост нагрузки может создать риски эмоционального выгорания.

На этом этапе перед подростком встают вопросы самоопределения:

- Как выбрать мероприятия, в которых важно участвовать, а когда лучше сказать «нет»?
- В какой сфере получать профессиональное образование? Если в социальной сфере, то какие еще навыки я могу получить, действуя как эксперт опыта?
- Если в другой сфере, то как перераспределить силы между социальным активизмом и профориентацией в других сферах?

4

Стабильность идентичности: быть верным самому себе

На этом этапе эксперт опыта может задаваться вопросами о своей идентичности – и это часть нормального развития. Периодически эксперт опыта встает перед выбором: говорить о том, что лично он считает важным, или «встраиваться в формат» мероприятия, следовать поставленной извне задаче. Риск пойти за запросами и потерять чувство авторства своей жизненной истории вполне реален. Чтобы его избежать, важно использовать Стратегическое самораскрытие², опираться на поддержку наставника и помнить, что ты как личность всегда шире того опыта, о котором рассказываешь, и что всегда есть возможность прекратить свою деятельность – и это не обесценит личную историю и уже вложенные усилия.

² Подробнее о Стратегическом самораскрытии идет речь в последней главе этого обзора



Твой опыт всегда с тобой, но ты больше, чем просто факты твоей биографии

В какой-то момент эксперт опыта осознает, что он уже больше – «юный» эксперт опыта. У кого-то это происходит в 18 лет, в кого-то – позже. Важно, чтобы у молодого человека к этому времени сложился образ себя, не ограниченный опытом, на который он опирается в роль эксперта опыта.



Защитник прав подростков и молодежи (advocate for youth)

Став взрослым специалистом, бывший «эксперт опыта» может работать в социальной сфере, в медицинских и образовательных организациях. Работая там, он меняет систему на своем рабочем месте, хотя бы тем, что понимает происходящее с подростками, искреннее сочувствует им и всегда занимает их стороны.

Но эти же вводные могут приводить к «ролевой запутанности», когда молодой специалист присоединяется к подростку, похожему на него самого несколькими годами раньше, и теряет при этом профессиональную позицию. В реальности не всегда существует жесткая граница между личной и профессиональной позицией – в некоторых форматах работы она может смещаться в ту или иную стороны (например, на «живой библиотеке» специалист может выступать в роли «живой книги» под названием «Я родила ребенка еще в школе, а потом выучилась на детского психолога»).



Формат «**Живой библиотеки**» помогает преодолевать предрассудки и переосмыслять стереотипы. В качестве «живых книг» выступают люди, принадлежащие к разным культурам, религиям, профессиям; людей, имеющих необычный опыт или ведущих необычный образ жизни. «Чтение» «живой книги» – это диалог с ней, поэтому «читатели» могут задать волнующие их вопросы и составить свое собственное мнение о социальной группе, которую представляет «книга». Технология проведения «Живой библиотеки» на русском языке описана в [Пособии по внедрению «Живой библиотеки»: методология преодоления стигмы и дискриминации групп, наиболее уязвимых к ВИЧ, и людей, которые живут с ВИЧ](#)

Сопровождение экспертов опыта: Травма-информированная методика вовлечения (Trauma-Informed Method of Engagement, TIME)

Когда подростки делятся своими историями, им часто приходится мысленно возвращаться к травматическим событиям, и это может иметь для них нежелательные последствия: вызывать повторную травматизацию, флешбэки (навязчивые, «вторгающиеся» воспоминания о травмирующем событии), чувство подавленности и безнадежности, острые эмоциональные реакции, эпизодические ухудшения заболеваний или срывы в употреблении ПАВ, и даже суицидальные мысли.

Травма-информированная методика вовлечения (Trauma-Informed Method of Engagement, TIME) помогает поддерживающим взрослым эффективно вовлекать, готовить и поддерживать экспертов опыта, а также обсуждать их опыт участия (проводить дебрифинг после мероприятий), чтобы минимизировать негативное влияние и, наоборот, создать возможности для самопознания и развития в роли активиста.

Модель состоит из 4 компонент:



ОТНОШЕНИЯ между экспертами опыта и поддерживающим взрослым, доверие и хороший рабочий контакт – это суть модели. Эксперту опыта важно, чтобы его признавали в качестве равноправного участника команды специалистов и взаимодействовали, как с равным.

Стратегии, с помощью которых можно укрепить доверие:

1.1. **Обеспечьте безопасную среду.** Начинайте работать с новыми участниками в тех условиях, где им комфортно физически и эмоционально. Обращайте внимание на их текущие потребности. Например, если кто-то говорит о проблемах с жильем или разрыве отношений, происходящих прямо сейчас, важно помочь им найти ресурсы и источники поддержки.

Это поможет избежать:

- «Наложения» двух кризисов: личной ситуации и потенциально стрессовой общественной работы
- Ощущения, что подросток ценен для организации только в прагматических целях как «эксперт опыта», а не сам по себе

1.2. **Познакомьтесь с культурой и ценностями подростков.** Даже если эксперты опыта принадлежат к одной этнической группе, они все приходят из разных семей со своими традициями, относят себя к разным субкультурам. Такие «тонкие» культурные различия не бросаются в глаза, но могут влиять на мысли, установки и поведение эксперта опыта, поэтому нужно быть чувствительным к ним. Также важно составить представление о том, кто входит в поддерживающее окружение экспертов опыта, включая не только родных и опекунов, но и неформальные связи – друзей, «семью по выбору». Подростку должна быть доступна поддержка в естественном окружении: ситуация, когда он получает поддержку, *только* работая как эксперт опыта в вашей организации, небезопасна.

1.3. **Познакомьтесь с триггерами и навыками совладания.** По мере развития отношений, подростки могут рассказать о своих триггерах, и обсудить с поддерживающими взрослыми, как распознавать эти триггеры заранее и как с ними справляться. На этом этапе помогут тренинги по развитию копинг-стратегий и жизнестойкости.

2

ПОДГОТОВКА направлена на развитие базовых навыков, которые нужны ПА, чтобы чувствовать себя уверенно, действовать эффективно и снижать риски повторной травматизации для себя и для аудитории.

Она включает в себя:

- Тренинги навыков
- Подготовку к конкретным мероприятиям
- Создание условий для осознанной практики новых навыков

2.1. Проанализируйте мероприятие, к которому вы готовитесь. Обсудите с экспертом опыта формат мероприятия, программу, целевую аудиторию – их профиль (возраст, род занятий), запросы, ожидаемое количество. Спросите ПА, какие аспекты их «экспертизы опыта» больше всего подходят для содержания такого мероприятия; на чем им важно сделать акцент именно в такой аудитории.

2.2. Проведите тренинг по Стратегическому Самораскрытию³.

2.3. Помогите сформулировать послание и формат высказывания. По содержанию бывает важно рассказать не только о личном опыте переживания и преодоления проблемы, но и о том, какие еще решения существуют как в опыте других подростков, так и в практиках разных организаций, уже продемонстрировавших свою эффективность. Здесь может понадобиться небольшое «исследование», например, беседы с другими подростками и с экспертами. Одновременно можно устроить для них «демо-версию» выступления и попросить обратную связь.

2.4. Разработайте «План поддержки и заботы о себе», в котором подросток напишет, как ему реагировать на возможные триггеры в ходе выступления, как напомнить себе об эффективных копинг-стратегиях и воздержаться от неэффективных.

2.5. Обсудите оргвопросы. Неясные договоренность по поводу места проведения мероприятия, проезда, времени начала (например, что значит «прийти чуть заранее»?) – это источник дополнительного стресса для всех.

3

ПОДДЕРЖКА в удовлетворении физиологических, эмоциональных и профессиональных потребностей эксперта опыта на мероприятии.

3.1. Настройтесь на успешную работу. Поддерживающий взрослый должен присутствовать на мероприятии и следить за соблюдением договоренностей; если не может – делегировать эту задачу кому-то еще, кто готов уделить подростку индивидуальное внимание. Поддерживающий взрослый должен приходить чуть заранее и помогать ПА освоиться (а по возможности – и порепетировать).

³ Подробнее о Стратегическом самораскрытии идет речь в последней главе этого обзора

3.2. Обеспечьте видимую поддержку на мероприятии. Поддерживающий взрослый может находиться либо вместе с экспертом опыта (быть участником / модератором дискуссии), либо сидеть в зале в зоне видимости, поддерживать невербальный контакт (кивать, улыбаться), а также использовать жесты-подсказки, о которых договорились заранее («быстрее / медленнее», «громче», «осталось 5 минут»). Если что-то пошло не так, поддерживающий взрослый может выполнить свою часть «Плана поддержки», например, выступить с комментарием, чтобы дать эксперту опыта время собраться с мыслями, или озвучить заранее записанное обращение от имени эксперта опыта, если ему стало трудно говорить.

3.3. Обеспечьте поддержку после выступления. Во время неформального общения в перерыве поддерживающий взрослый должен быть рядом с экспертом опыта, чтобы помогать реагировать на задаваемые личные вопросы и (если надо) помогать знакомиться с другими участниками.

Перед тем, как разойтись после мероприятия, поддерживающий взрослый должен обсудить с экспертом опыта два момента:

- Эмоциональное состояние: помочь озвучить и признать важность чувств и переживаний эксперта опыта, возникших в процессе мероприятия
- Профессиональное развитие: спросить эксперта опыта, что было удачно в содержании и подаче его выступления, а что он(а) сделал(а) бы иначе.

4

РЕФЛЕКСИЯ помогает эксперту опыта совершенствовать навыки, осознавать небезопасные ситуации (например, триггеры), реалистично оценивать и развивать свои копинг-стратегии и психологические ресурсы.

4.1. Проведите тщательный дебрифинг спустя некоторое время после мероприятия. Важно не только осмыслить, как и что происходило (это было сделано сразу после мероприятия), но и соотнести это с личными целями эксперта опыта: Чего он(а) хотел(а) достичь этим выступлением? Нормально, если через несколько дней после выступления эксперта опыта будет оценивать его не так, как оценил сразу после. Надо дать эксперту опыта конструктивную обратную связь о его/ее сильных сторонах и зонах для развития, обсудить его личные выводы и открытия по итогам мероприятия.

4.2. Создавайте возможности для личного и профессионального развития.

Поощряйте эксперта опыта:

- Обращаться за поддержкой к сверстникам, устанавливать дружеские связи
- Найти формальную или неформальную группу поддержки «равный – равному» и попробовать поучаствовать в ней
- Обсуждать свои идеи и наблюдения с терапевтом, наставником или другим поддерживающим взрослым
- Участвовать в культурных мероприятиях, которые потенциально обладают исцеляющим и развивающим эффектом

- Пересматривать свои «Планы поддержки и заботы о себе» с учетом новых знаний и опыта
- Размышлять о целях на будущее; если хочется развиваться в направлении адвокации – посещать соответствующие тренинга, а по мере накопления опыта – попробовать взять на себя больше обязанностей или поучаствовать в тренинге лидеров.

Стратегическое самораскрытие

Стратегическое самораскрытие (Strategic Sharing) – это метод, помогающий делиться личной историей эмоционально безопасно для рассказчика и эффективно с точки зрения достижения его целей. Идею стратегического самораскрытия впервые сформулировали активисты Национального движения выпускников приёмных семей (National Foster Care Alumni movement). Они начали работать еще в 1990-ые и столкнулись с тем, что интерес к личным историям подростков и внимание к ним со стороны общества и лиц, принимающих решения, шел рука об руку с негативными последствиями для тех, кто делился этими историями. Идея Стратегического самораскрытия стала ответом на эту проблему.

”

Однажды я дал интервью газете. Журналисты заинтересовались, потому что я провел 7 лет в приемной семье и занимался защитой прав детей «в системе». Я старался отвечать на их вопросы предельно честно. Я говорил обо всем: что моя мама была наркозависимой, что мой папа сидел за убийство, а отчим – за развращение малолетних, что я страдал от тревоги и депрессии... Я ни о чем не умолчал. Помню, когда статья вышла, я был очень доволен и много думал о том, как она вдохновит других подростков отстаивать себя. Но два года спустя я пошел на «свидание вслепую», которое прошло отлично: и я, и девушка были довольны и договорились о второй встрече. В тот вечер она пришла домой и стала рассказывать родителям, какого классного парня встретила. Ее мама занервничала и погуглила мое имя. Первое, что выдал поисковик – ту самую статью. Так после первого же свидания та девушка и все ее семья узнали всю историю моей жизни, которой я пока не был готов делиться в таком контексте. Но теперь из-за этой статьи мою историю может прочесть любой, кто знает, как меня зовут. (История эксперта опыта – выпускника приемной семьи)

5 принципов стратегического самораскрытия:

1

Определитесь с **мотивами самораскрытия** и подумайте о том, как обойтись с неконструктивными мотивами. Конструктивные мотивы – защита своих прав или прав группы сверстников, от имени которых эксперт опыта выступает, а также борьба против стигматизации. Неконструктивные мотивы – гнев, поиска внимания или неспособность / невозможность отказаться (в этой ситуации оказывается, что кто-то взрослый эксплуатирует эксперта опыта для своих целей).

2

В каждой конкретной ситуации **взвешивайте пользу и риски** от самораскрытия. Используйте рекомендации, чтобы избежать типичных рисков. Думайте о том, что важно для вас сейчас и в будущем.

3

Важная часть подготовки к самораскрытию – **фокусировка на цели**. Задавайте любые вопросы о том, какая аудитория будет вас слушать, чего ожидают организаторы. Проанализируйте ваш опыт и выделите те аспекты, которые служат именно поставленной цели, а также те триггеры, которые могут «выстрелить» во время такого разговора (работу с ними надо включить в План безопасности).

4

Сохраняйте самоконтроль и удерживайте внимание на теме во время выступления. **Будьте готовы «отрабатывать» сложные вопросы**, вопросы «с подвохом» и даже унижительные комментарии. Освойте и используйте специальные тактики для этого. Серьезно относитесь к дебрифингу и анализу происшедшего на выступлении – это ценный источник поддержки и развития.

5

В процессе подготовки к выступлениям или интервью у вас часто будут просить прислать вашу **краткую биографию**. Заранее напишите «стандартный» текст и меняйте в нем акценты в зависимости от контекста. Убедитесь, что вас устраивает, что факты из вашей краткой биографии может прочесть буквально кто угодно.

На тренингах используется **Рабочая тетрадь по Стратегическому самораскрытию**, которая:

- Подробно раскрывает практические приемы работы с каждым из 5 принципов
- Предлагает кейсы для решения
- Дает место для письменной рефлексии собственных обстоятельств и навыков

Пример кейса из Рабочей тетради: Цель участия

”

Ребекка – эксперт опыта, она активно участвует в работе местной группы поддержки. Три месяца назад она прошла через отмену усыновления, и тяжело переживает свой опыт жизни в семье усыновителей. Она решила жить в тренировочной квартире. Сейчас ее просят выступить на собрании муниципалитета с рассказом о том, как важно финансировать программы подготовки к усыновлению. Но сама Ребекка уверена, что эти деньги лучше потратить на подготовку подростков к самостоятельной жизни.

Что лучше сделать Ребекке?

- А. Пойти на собрание несмотря ни на что
 Б. Не выступать в аудитории, у которой есть такой запрос

Ответ: не выступать в аудитории, у которой есть такой запрос. Сейчас Ребекка переживает тяжелые чувства, ей нужно больше времени, чтобы осмыслить опыт неудачного усыновления. Ребекка рискует начать спорить с участниками собрания: ведь, судя по их запросу, они поддерживают важность усыновления. Ребекке стоит поработать с психологом, а также познакомиться с опытом тех, кто живет на тренировочной квартире вместе с ней, и тех, у кого усыновление сложилось благополучно. Тогда она сможет эффективно отвечать на подобные запросы: рассказывать, почему в некоторых случаях усыновления не складываются, как этого избежать, и какие есть альтернативы для подростков-сирот, не желающих быть усыновленными.

Пример кейса из Рабочей тетради: Польза и риски

Питер временно живет в профессиональной приемной семье. Сегодня он готовится поучаствовать в консилиуме по его случаю. Он думает о том, что хочет поехать в тренинговый лагерь для подростков-лидеров, но не может оплатить дорогу. Он знает, что у его кровной мамы нет таких денег, и не хочет просить деньги у приемной семьи, потому что опасается, что это окончательно убедит его маму в том, что она не справляется. Он разрывается между желанием поехать и нежеланием никого расстраивать. Ему предстоит решить, будет ли он поднимать вопрос про лагерь на консилиуме.

Предположите одно преимущество и один риск, который Питеру стоит учесть.

Польза: _____

Риск: _____

Как Питер может предотвратить или смягчить этот риск? _____

Обоснуйте ваш ответ: _____

Ответ:

Польза: личностный рост и развитие. Лагерь для подростков-лидеров даст Питеру ценные навыки, которые пригодятся ему в будущем.

Риск: негативное влияние поездки на отношения. Если попросить денег у мамы, она не сможет их дать, а если у профессиональной приемной семьи – мама будет переживать о том, что потребности ее ребенка удовлетворяет не она, а посторонние люди.

Как смягчить риск: Питер может поговорить со своей мамой, объяснив, почему ему важно поехать в лагерь, и спросить ее, как она относится к тому, что поездку оплатит профессиональная приемная семья. Открытая коммуникация и внимание к чувствам помогут Питеру избежать острого конфликта и почувствовать, что он сделал для мамы все, что мог.

1. Burk, L. K., Bergan, J., Long, J., Noelle, R., Soto, R., Richardson, R., & Waetzig, E. (2013). Youth Advocate to Advocate for Youth: The Next Transition. Portland, OR: Research and Training Center for Pathways to Positive Futures. <https://www.pathwaysrtc.pdx.edu/pdf/pb-Youth-Advocacy-Guide.pdf>
2. Cady D. & Lulow E.C. (2015). Trauma-Informed Method of Engagement (TIME) for Youth Advocacy. Focal Point: Youth, Young Adults, & Mental Health. Trauma-Informed Care, 2015, v. 29 <https://www.pathwaysrtc.pdx.edu/pdf/fpS1508.pdf>
3. Lulow, E., & Federation of Families for Children’s Mental Health. (2012). Strategic Sharing Workbook: Youth Voice in Advocacy. Portland, OR: Research and Training Center for Pathways to Positive Futures. <https://www.pathwaysrtc.pdx.edu/pdf/pbStrategicSharingGuide.pdf>
4. Things to Consider: Roles for Youth Advocates (2015). Youth MOVE National <https://youthmovenational.org/wp-content/uploads/2021/03/T2C-9-Roles-for-Youth-Advocates-2.23.21-V1.1.pdf>
5. Пособие по внедрению «Живой библиотеки»: методология преодоления стигмы и дискриминации групп, наиболее уязвимых к ВИЧ, и людей, которые живут с ВИЧ. – Киев: МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», 2010. <https://aph.org.ua/wp-content/uploads/2016/08/ll.pdf>



Проект «Диалоги поддержки»: повышение ресурсности подростков с эмоциональными трудностями и работающих с ними специалистов» реализуется БФ «Настоящее будущее» в 2021-22 гг. с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.



Условия лицензии:

Методическое пособие доступно по лицензии Creative Commons С указанием авторства-Некоммерческая 4.0 Всемирная: допускается использовать, распространять, копировать на любые носители, перерабатывать или цитировать в некоммерческих целях с обязательным указанием выходных данных произведения и источника заимствования.