Бюджетное учреждение Омской области
"Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)"

Проект Семейный фри-аддикшен

(работа с созависимыми)

Составитель: Л.Б. Шарунова,
аналитик отделения методической
и консультативной помощи

Омск 2018

Пояснительная записка

В настоящее время проблема химической зависимости стала одной из серьезных проблем общества. Проблема алкоголизма в России на сегодняшний день одна из самых актуальных медико-социальных проблем общества. На счету этого страшного заболевания тысячи распавшихся семей и искалеченных судеб.

В Омской области за последние годы наблюдается высокий показатель заболеваемости населения алкогольными расстройствами. На 1 января 2015 года наркологической службой Омской области зарегистрировано 32210 человек с наркологическими расстройствами (на 1 января 2014 года – 32764, на 1 января 2013 года – 33296), в том числе 24247 (72,28 %) – злоупотребляющих алкоголем (в 2013 году – 24831 (75,8 %), в 2012 году – 23160 (69,6 %).Согласно официальным данным статистики Россия занимает в рейтинге стран по употреблению алкоголя 5 место. Однако, эти цифры неверны, так как данные сильно занижены в силу развития в стране теневых организаций по производству и продаже алкоголя. Некоторые эксперты склонны считать, что Россия занимает первое место в мире по алкоголизму.

Что касается наркотической зависимости,– по данным органов здравоохранения, на 1 января 2017 года в Омской области на учете состояло около 8 тыс. человек, употребляющих без медицинского назначения наркотические средства.

В регионе работает детский телефон доверия с единым общероссийским номером 8-800-2000-122. Звонки по поводу алкогольной, наркотической, табачной и компьютерной зависимости за 2016 год составили 1 процент от общего числа звонков, за 2017 год – 0,66 процента.

Химическая зависимость – влечение человека к психоактивным веществам, не поддающееся сознательному управлению. Психоактивные вещества (ПАВ) – вещества, которые оказывают наркотическое воздействие на организм. Объекты химической зависимости: наркотики, алкоголь, лабильные препараты, лекарственные (ненаркотические) препараты, никотин, кофеин и т.д. Характеризуется химическая зависимость потерей контроля над употреблением. Рано или поздно алкоголь и наркотики полностью разрушают жизнь.

В современной психотерапии не стоит вопрос, что происходит с человеком, злоупотребляющим алкоголем, наркотиками, игрой или чем-то другим. Речь идет о том, что происходит в его семейной системе, куда, кроме созданной им семьи, относятся и его родительская семья. Что происходит в семейной системе зависимых людей, что у них существует непреодолимая тяга к употреблению вещества или совершению каких-либо действий. Семейная система – это то, что дает жизнь человеку, и то, что нуждается одновременно в стабильности и развитии, росте. Если человек прошел курс лечения от зависимости (алкоголизма, наркомании и т.д.) и его семья не

включалась в процесс реабилитации, не проходила курса лечения от созависимости, то вероятность срыва остается высокой.

Созависимость гораздо тяжелее зависимости. Никакие консультанты и психотерапевты не способны оказать такое сильное влияние на выздоровление человека, какое могут оказать его близкие, включающиеся в проблему зависимости.

Процессы, происходящие в семье, где есть зависимый больной, отражаются на воспитании и становлении ребенка, как личности. Дети, вырастающие в созависимых семьях, тоже являются созависимыми. Очень рано, до 5-6 лет у человека закладывается посредством чувствования определенное отношение к себе, окружающим людям и окружающему миру. И эти представления ребенок несет из своей семьи. Дети в семьях, где есть зависимость и созависимость, вынуждены играть по правилам семьи для собственного выживания. На уровне бессознательного у таких детей закладывается определенная программа, определяющая всю его дальнейшую жизнедеятельность.

Вокруг зависимости ходит много мифов. Но вот в чем сходится молва– это в дружном осуждении зависимых и в сочувствии их близким. Для окружающих наркоман всегда – паршивая овца в семье, а алкоголик – несчастье, обрушившееся на родственников. На самом же деле, не случайно зависимость появляется именно в той или иной семье. Это симптом семейной системы. Семья должна быть изначально очень нездоровой, чтобы породить алкоголика или наркомана…

Существующие в настоящий момент методы работы с зависимыми людьми ориентированы, главным образом, на них самих. Поэтому часто вне действия психологических мероприятий оказывается окружение зависимого человека, его микросреда и в первую очередь его родственники или близкие, которые обычно сильно вовлечены в процесс зависимости своего близкого человека и находятся в психологической и социальной зависимости от него. Родственники, находящиеся в "симбиотической связи" (созависимости) с наркоманом (алкоголезависимым), обычно ориентированы на удовлетворение его потребностей, подавляя при этом собственные желания. Игнорирование собственных потребностей ведет к возникновению психологических и социальных проблем. Отмечено, что уменьшение дисфункции семьи прямо пропорционально увеличению времени ремиссии у зависимого члена семьи, поэтому психологическая работа с семьёй служит важнейшим звеном реабилитации.

Этот факт послужил отправной точкой для составления психообразовательного проекта реабилитации семьи наркозависимых или алкоголезависимых "Семейный фри-аддикшен".

Цели и задачи проекта

Цель: Способствование осознанию проблемы созависимости у жены и детей химически зависимого мужа (отца) и преодолению состояния созависимости.

Для этого необходимо решить несколько **задач**:

–выявить факторы в семье (поведение членов семьи), поддерживающие мужа (жену) в злоупотреблении психоактивными веществами (ПАВ) или алкоголем;

– способствовать преодолению созависимости членов семьи от зависимого;

– обучить созависимых членов семьи (жену или мужа и детей) эффективному взаимодействию между членами семьи, которое способствует усилению сопротивляемости стрессу, вызванному зависимостью мужа (жены) и отца (матери);

– ориентировать мать (отца) и ребенка на разрешение своих личных проблем, поддерживающих симптом (зависимость от ПАВ, алкоголя).

Целевая группа – матери (отцы) и дети 13-14 лет, созависимые от химически зависимого мужа и отца (жены и матери).

Предпочтительнее заниматься в группах закрытого типа, именно в них обеспечивается наибольший психологический комфорт для своих членов. Оптимальная их численность 10-12 человек. Если в группе меньше лиц, то разнообразие ситуаций и мнений, которые служат основой для освоения новых навыков внутрисемейных взаимоотношений, недостаточно велико. Если число лиц в группе больше 12, то трудно выслушать мнение каждого. Если член группы не "выговорится" у него может остаться чувство неудовлетворенности.

Этапы реализации проекта

"Психообразовательный проект реабилитации членов семей химически зависимых отцов(матерей) "Семейный фри-аддикшен" состоит из четырех этапов, включающих различные цели, задачи, методы и сроки. Каждый этап непосредственно направлен на решение конкретных нарушений в семьях химически-зависимых, выявляемых в ходе диагностических исследований.

1 этап. Диагностика семейной системы, подготовка к тренингу освобождения от состояния созависимости

Производится определение созависимости у матери (отца) и ребенка, и факторов в семье, поддерживающих злоупотребление отца (матери) психоактивными веществами (ПАВ). Основными **методами** является применение опросников и тестов (Приложение 1).

Перед тренингом необходимо провести подготовительную работу с родственниками зависимого члена семьи. Родственникам излагают целевую установку тренинга, его план и методику. Выясняется наличие возможных препятствий для совместной работы, например, профессиональная

деятельность (занятость) созависимого члена семьи, необходимость заботиться о других детях. На данном этапе происходит вовлечение жены (мужа) и ребенка, созависимых от мужа (жены) в реабилитационный процесс.

Это достигается посредством выполнения следующих задач:

1. Установление контакта с членами семьи зависимого человека;
2. Осознание матерью (или отцом) и ребенком созависимости;
3. Выявление матерью (или отцом) и ребенком собственных истинных потребностей, для реализации которых они обратились за помощью.

Используются следующие диагностические методики:

- Шкала общей оценки созависимости (С.А.Кулаков);
- Методика "Личностная шкала проявления тревоги" (Дж. Тейлор, адаптация Т. А. Немчинова);
- Методика Дембо – Рубинштейн (тест на самооценку);
- Шкала самоуважения Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale);
- Диагностика уровня эмпатических способностей Бойко.

Основными **методами** являются тестирование с использованием диагностических методик, а также психологическое просвещение членов семей созависимых.

Подготовка к тренингу освобождения от состояния созависимости включает:

1. Рассказ матери и ребенка (или отца и ребенка) о том, как они обнаружили, что их отец (мать) злоупотребляет алкоголем или наркотиками; какие эмоции они пережили, как выражали собственные эмоции, как общались с мужем (отцом) и другими родственниками; какими способами они пытались решить проблему химической зависимости отца.
2. Определение конкретных целей участниками группы.
3. Заполнение диагностических методик (см. Приложение 1).
4. Участники группы выделяют три пункта из "Шкалы созависимости", создающие наибольшее психоэмоциональное напряжение. Полученные данные конкретизируются в ходе дальнейшей беседы: матери и ребенку предлагается подробно описать происходившие события, испытанные эмоции и чувства, мотивы, реакции на события других членов семьи, в том числе и химически зависимого отца.
5. После этого производится оценка эффективности предыдущих действий созависимых членов семьи по решению проблемы зависимости у мужа (отца) или жены (матери). Проводится работа по объяснению влияния эмоциональной вовлеченности на результат усилий и обосновывается необходимость обучения эффективному взаимодействию членов семьи зависимого человека.

По окончании этапа подготовки психолог рекомендует пройти курс тренинга освобождения от состояния созависимости.

2 этап. Тренинг освобождения от состояния созависимости

Данный этап направлен на объяснение и обучение решению проблем: нарушение семейных границ, границ между супружеской и детско-родительской подсистемами; нарушение системы правил в семье и коммуникации между членами семьи. Основной метод – психологическое просвещение.

В процессе тренинга происходит:

1. Выявление неэффективных стратегий и методов решения проблемы зависимости родственниками;

2. Выявление и ***обозначение*** влияния на жизнь членов семьи зависимости мужа (отца);

3. Обучение родственников определению "шантажистского" поведения химически зависимых;

4. Обучение родственников технике эффективной коммуникации с химически зависимым;

5. Обучение родственников передаче ответственности зависимому за собственные действия;

7. Обучение родственников основам построения взаимоотношений с зависимым членом семьи;

8. Обучение родственников эффективным методам решения спорных и конфликтных ситуаций;

9. Обучение родственников методам избавления от "Психологии жертвы";

10. Выработка адекватной самооценки;

11. Обучение участников тренинга умению ставить собственные цели.

Тренинг состоит из ***15 занятий*** (методические разработки занятий см. в Приложении 2).

3 этап. Индивидуальное семейное консультирование

Интеграция знаний и опыта, полученных участниками в рамках реабилитационного проекта "Семейный фри-аддикшен" во время тренинга освобождения от состояния созависимости. Этот этап включает в себя:

- индивидуальное психологическое консультирование по запросу участников тренинга.

4. Послереабилитационное сопровождение семьи

Проведение анализа истории развития семейной системы для определения эффективности проведённых мероприятий. Задачами данного этапа выступают: *помощь родственникам в обеспечении занятости и досуга зависимого члена семьи; развитие новых увлечений и интересов, и т.д., мотивирование, ориентация и обеспечение семьи зависимого помощью в решении проблем различных внутри- и межличностных конфликтов, являющихся основой для формирования всех остальных уровней семейных проблем, в том числе, зависимости одного члена семьи вкупе с*

созависимостью других членов семьи. Если не удалось сохранить семью, то сопровождение жены и детей зависимого.

Ожидаемые результаты и критерии их оценки

Ожидаемые результаты

1. Повышение уровня психологической устойчивости семьи зависимого;
2. Способствование преодолению состояния созависимости;
3. Умение матери и ребенка налаживать эффективное взаимодействие между собой и отцом (мужем) для усиления сопротивляемости семьи стрессу, вызванному химической зависимостью.

Критерии оценки эффективности проекта

1. Степень повышения уровня психологических знаний о созависимости, успешного освоения их и применения;
2. Повышение стрессоустойчивости членов семьи;
3. Формирование адекватной самооценки у участников проекта.

Список литературы

1. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: психологический аспект:/Артемцева Н.Г.–М.:РИО МГУДТ, 2012-222 с.
2. Березин С.В., Лисецкий К.С, Назаров Е.А. Психология наркотической зависимости исозависимости. – М.: МПА, 2001. – 202с.
3. Бобылева Л.Д. Здоровый образ жизни формируется в семье. – Начальная школа. – № 6. – 1998. – 97-100 с.
4. Брыжахина Ж.Д. Феномен созависимости (обзор) // Наука и здравоохранение. - 2010. № 3. - С. 10-15.
5. Вайсов С.Б. Психообразовательный подход в реабилитации родителей подростков с героиновой наркоманией. – СПб, 2003. – 19 с.
6. Вайсов С.Б. Методика диагностики потребностей наркозависимых. –Журнал "Семейная психология и семейная терапия". – № 2. – 2000.
7. Вайсов С.Б., Городнова М.Ю. Тренинг родителей подростков, страдающих героиновой наркоманией. – Материалы Всероссийского конгресса по детской психиатрии (25-28 сентября). – М., 2001.
8. Вайсов С.Б. Наркотическая и алкогольная зависимость. Практическое руководство по реабилитации детей и подростков. – Практическое руководство по реабилитации детей и подростков. – СПб.: Наука и техника, 2008.- 272 с.
9. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. - М.: Эксмо, 2006. - 1008 с.: ил. - (Справочник практического психолога).
10. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. – М.: ПЕРСЭ, 2002. – 170 с.
11. Понизовский А.М., Ротенберг В.С. Психологическиемеханизмы зависимых отношений и методы их психотерапевтической коррекции. – Психологическийжурнал. – №2. – 1987. – 118-124 с.
12. Роберт Хемфелт, Франк Минирт, Пол Майер. Выбираем любовь (борьба с созависимостью). – "Триада", Москва, 2004
13. Фридман Дж., Комбс Дж. Конструирование иных реальностей: Истории и рассказы как терапия / Пер. с англ.В.В. Самойлова. – М.: Класс, 2001. – 368 с.
14. Холмс П. Внутренний мир снаружи: Теория объектных отношений и психодрама/ Пер. с англ. – М.: Класс, 1999. – 218 с.
15. Черников А.В. Индивидуальная модель системной семейной психотерапевтической диагностики. // Тематическое приложение к журналу "Семейная психология и семейная терапия" за 1997. –М., 1997. – 160с.
16. Шерман Р., Фредма Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии. – М: "Класс", 1997. – 336 с.
17. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. – С.-Пб.:"Питер", 2001. – 656 с.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Кол-во занятий	Цель	Форма проведения
1	Вводное занятие.	1	Знакомство участников друг с другом, определение правил совместной работы.	предварительная диагностика
2	Созависимость и дисфункциональная семья. Семейные последствия зависимости.	1	Смещение внимания родственников от поведения зависимого на анализ своих проблем. Выявление и определение степени влияния на жизнь членов семьи зависимости родственника.	групповое занятие
3	Контролирующее поведение	1	Показать неэффективность контролирующего поведения и мотивировать участников терапии на отказ от него	практическое групповое занятие
4	Ответственность членов семьи	1	Обучение родственников технике эффективной коммуникации с химически зависимым	практическое групповое занятие
5	Права, ответственность, контроль	1	Обучение родственников передавать ответственность зависимому члену семьи за собственные	практическое групповое занятие

			действия	
6	"Отстранение"	1	Объяснить созависимым членам семей необходимость с любовью отстраниться от человека с химической зависимостью	практическое групповое занятие
7	Избавление от психологии жертвы	1	Способствовать тому, чтобы участники тренинга увидели негативные последствия жертвы и пожелали отказаться от нее	практическое групповое занятие
8	"Самооценка"	1	Обучение родственников определению шантажного поведения химически зависимых	практическое групповое занятие
9	"Точка опоры и чувство собственного достоинства"	1	Содействие процессам самораскрытия, получения позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов	групповое тренинговое занятие,
10	"Уверенное и неуверенное поведение"	1	Освоение участниками тренинга приемов уверенного поведения и развития чувства уверенности в себе	групповое тренинговое занятие
11	"Я в своих глазах и в глазах других людей"	1	Активизация процесса	групповое тренинговое

			рефлексии, прояснение Я-концепции. Раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения	занятие
12	Полюбить себя. Самопринятие. Самоодобрение.	1	развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе	групповое тренинговое занятие
13	"Ставим свои собственные цели"	1	Отработка такого навыка, как умение ставить себе цели	групповое тренинговое занятие
14	Освоение способов саморегуляции эмоционального состояния	1	Обучить участников тренинга способам саморегуляции	групповое тренинговое занятие
15	Жизнь по собственному выбору. Перед дальней дорогой. Итоговая диагностика	1	Развитие умения анализировать свои личностные качества; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей	итоговая диагностика

Приложение 1.

Диагностические методики

Анкета для родственников

1. Состав семьи

_____

_____

2. Проблемы воспитания, нарушения поведения и трудности общения со сверстниками в детском **саду и школе**

_____

_____

2. Состоит ли на учете в наркологическом диспансере_____

_____

3. Есть ли в Вашей семье еще кто-то; кто страдает от алкогольной или наркотической зависимости_____

_____

5. Как давно Вы знаете о заболевании

_____

_____

6. Проходил ли раньше лечение, сколько раз, где

_____

_____

7. Участвовал ли в программах реабилитации, где, укажите срок программы

_____

_____

8. Какие проблемы связанные с заболеванием Вы отмечаете на данный момент (проблемы со здоровьем, проблемы с законом, проблемы материальные, отношения в семье и пр.):

_____

_____

9. Посещаете ли Вы какие-либо группы для родственников зависимых, какие

_____

_____

10. Насколько Вы информированы о заболевании (нужное подчеркните): достаточно хорошо, средне, мало, почти нет информации

11. Готовы ли Вы и другие члены семьи участвовать в лечении (занятия для родственников, семейные консультации и др.)_____

12. Какую помощь вы хотите получить

_____

_____

_____

_____

Шкала общей оценки созависимости (С.А.Кулаков)

Ф.И.О., дата заполнения:_____

Варианты ответа:

0 - нет
1 - иногда
2 -да.

Примечание: "член семьи" - это любой член семьи, злоупотребляющий наркотиками, алкоголем; "другие люди" - все окружающие Вас люди, в первую очередь, близкие.

№	Вопрос	0	1	2
1	Тревожитесь ли Вы о проблемах других людей, направляете ли свою энергию на решение проблем других людей?			
2	Теряете ли Вы сон из-за проблем и поведения других людей?			
3	Думаете и чувствуете ли Вы, что ответственны за других людей - за их чувства, мысли, действия, выбор, желания, потребности, благополучие, судьбу?			
4	Чувствуете ли Вы злость, когда Ваша помощь оказывается неэффективной?			
5	Пытаетесь ли Вы доставлять удовольствие другим, вместо того, чтобы самой (самому) получать удовольствие от жизни?			
6	Даете ли Вы советы другим, когда они не просят Вас об этом?			
7	Считаете ли Вы себя жертвой, неоцененной людьми, которым помогали?			
8	Чувствуете ли Вы вину, если тратите деньги на себя?			
9	Боитесь ли Вы отвержения близких людей?			
10	Испытываете ли Вы часто чувство вины?			
11	Боитесь ли Вы позволить себе быть естественными?			
12	Боитесь ли Вы позволить другим людям быть теми, кто они есть?			
13	Беспокоитесь ли Вы о том, нравитесь ли Вы другим, любят ли Вас другие люди?			
14	Трудно ли Вам разрешить событиям течь естественным путем?			
15	Переносите ли Вы оскорбления, чтобы удерживать рядом с собой людей, которых любите?			
16	Можно ли сказать, что Вы не умеете говорить "нет"?			
17	Избегаете ли Вы говорить о себе, о своих проблемах, чувствах и мыслях?			
18	Поддерживаете ли Вы такие отношения, в которых люди причиняют Вам страдания?			
19	Боитесь ли Вы вызвать чувство гнева у других людей?			
20	Стараетесь ли Вы подавлять свои чувства?			
21	Испытываете ли Вы финансовые затруднения из-за того, что член семьи употребляет наркотики?			
22	Испытываете ли Вы финансовые затруднения из-за того, что член семьи употребляет наркотики?			
23	Приходится ли Вам говорить неправду, чтобы покрывать наркотизацию близкого человека?			
24	Есть ли у Вас ощущение, что наркотики для вашего члена семьи			

	значат больше, чем вы сами?			
25	Думаете ли Вы, что наркотизация члена вашей семьи связана с тем, что он дружит с определенной компанией?			
26	Угрожали ли Вы когда-нибудь нанести себе повреждения с тем, чтобы добиться от наркомана таких слов, как "прости меня", "я люблю тебя"?			
27	Относились ли Вы когда-либо к людям (детям, сослуживцам, родителям) несправедливо только потому, что злились на кого-то, кто употребляет наркотики?			
28	Есть ли у Вас такое чувство, что никто на свете не понимает Ваших трудностей?			
29	Приобрели ли Вы какую-нибудь болезнь (эмоциональную, психическую или физическую) в связи с проживанием с человеком, зависимым от психоактивных веществ?			
	СУММА			

Высоким считается показатель свыше 12 баллов.

Тест субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина (тест на тревожность Спилбергера Ханина) определяет уровень тревожности исходя из шкалы самооценки (высокая, средняя, низкая тревожность). Тревожность ситуативная (СТ) возникает как реакция на стрессоры, чаще всего социально-психологического плана (ожидание агрессивной реакции, угроза самоуважению и т.д.). Личностная (ЛТ) - дает представление о подверженности личности воздействию тех или иных стрессоров по причине своих индивидуальных особенностей. Ситуативная и личностная тревожность связаны с видами темперамента (по Я. Стреляу). Так высокий уровень вовлеченности в деятельность (т.е. высокий уровень СТ) характерен для меланхоликов, средний – для флегматика, низкий – для холерика и в последнюю очередь, для сангвиника. Другую картину можно наблюдать при сравнении с видами темперамента (по Я. Стреляу) с личностной тревожностью (ЛТ). Высокий уровень личностной тревожности, говорящий о высокой личностной активности наблюдается у сангвиников и меланхоликов, низкая – для личности флегматика и холерика. Шкала тревоги. Тест на тревожность Спилбергера Ханина. (Методика оценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина):

Тест на тревожность, часть I.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ в ДАННЫЙ МОМЕНТ. Отвечайте первое, что пришло в голову.

Шкала самооценки (СТ) - Тестовый материал (вопросы) №
(1-нет, это совсем не так);
(2- пожалуй, так);
(3-верно);

(4- совершенно верно).
1. Я спокоен 1 2 3 4
2. Мне ничто не угрожает 1 2 3 4
3. Я нахожусь в напряжении 1 2 3 4
4. Я испытываю сожаление 1 2 3 4
5. Я чувствую себя свободно 1 2 3 4
6. Я расстроен 1 2 3 4
7. Меня волнуют возможные неудачи 1 2 3 4
8. Я чувствую себя отдохнувшим 1 2 3 4
9. Я встревожен 1 2 3 4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения 1 2 3 4
11. Я уверен в себе 1 2 3 4
12. Я нервничаю 1 2 3 4
13 Я не нахожу себе места 1 2 3 4
14. Я взвинчен 1 2 3 4
15. Я не чувствую скованности, напряжения 1 2 3 4
16. Я доволен 1 2 3 4
17. Я озабочен 1 2 3 4
18. Я слишком возбужден и мне не по себе 1 2 3 4
19. Мне радостно 1 2 3 4
20. Мне приятно 1 2 3 4

Тест на тревожность, часть II.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. Отвечайте первое, что пришло в голову.
1. Я испытываю удовольствие 1 2 3 4
2. Я быстро устаю 1 2 3 4
3. Я легко могу заплакать 1 2 3 4
4. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие 1 2 3 4
5. Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения 1 2 3 4
6. Я чувствую себя бодрым 1 2 3 4
7. Я спокоен, хладнокровен и собран 1 2 3 4
8. Ожидание трудностей очень тревожит меня 1 2 3 4
9. Я слишком переживаю из-за пустяков 1 2 3 4
10. Я бываю вполне счастлив 1 2 3 4
11. Я принимаю все слишком близко к сердцу 1 2 3 4
12. Мне не хватает уверенности в себе 1 2 3 4
13. Я чувствую себя в безопасности 1 2 3 4
14. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей 1 2 3 4
15. У меня бывает хандра 1 2 3 4
16. Я бываю доволен 1 2 3 4

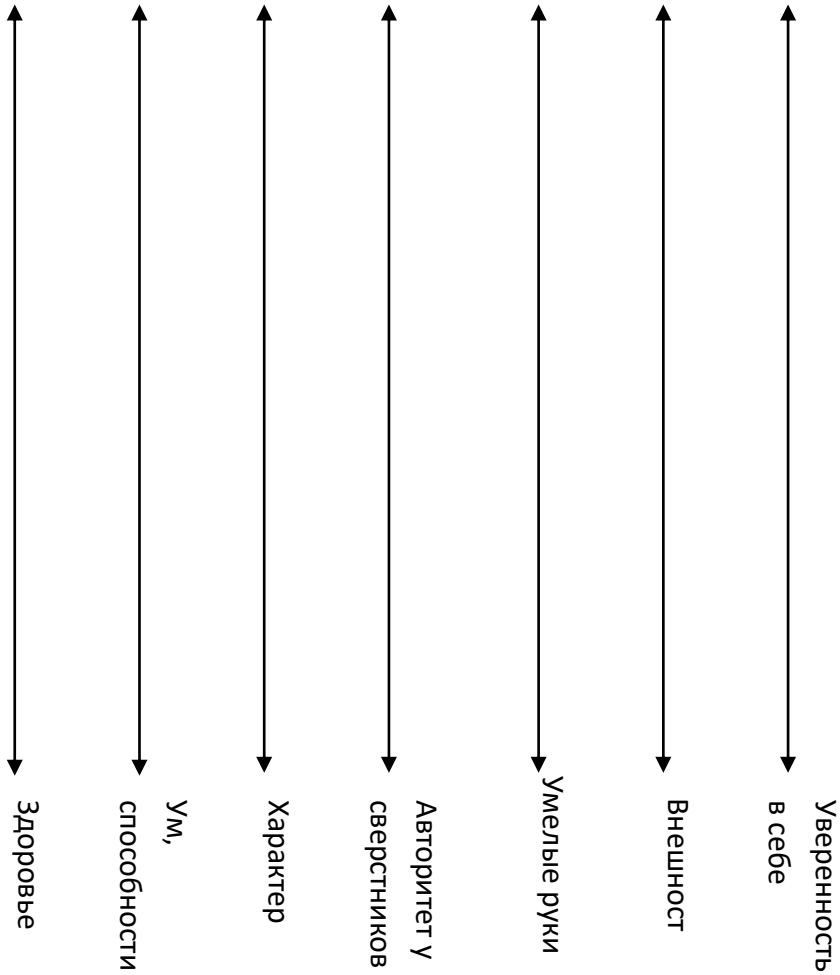
17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня 1 2 3 4
18. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть 1 2 3 4
19. Я уравновешенный человек 1 2 3 4
20. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах 1 2 3 4

Ключ к тесту на тревожность. Ситуативная тревожность СТ=(3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) Личностная тревожность ЛТ=(2,3,4,5,8,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35 (число 35) Интерпретация теста тревожности Спилбергера Ханина. До 30 баллов – низкая 31-45 баллов – средняя 46 баллов и более – высокая тревожность. Чем выше уровень тревожности, тем меньше наши респонденты доверяют значимым другим и тем менее склонны давать советы, когда их не спрашивают.

Методика Дембо – Рубинштейн (тест на самооценку)
Бланк ответов

Ф.И.О. _____
Пол _____ Возраст _____ Дата _____

Инструкция: ″Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие (0%), а верхняя – наивысшее (100%). На рисунке изображены линии, имеющие каждая свое обозначение. На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества (стороны вашей личности) на данный момент времени (то есть фактически и сейчас). После этого крестиком (+) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя. Затем галочкой отметьте, какого бы уровня вы могли бы достигнуть, учитывая ваши возможности″.



Обработка результатов

Каждый ответ выражается в баллах.

1. По каждой из шкал определить:
   а) уровень притязаний – расстояние в мм. от нижней точки шкалы ″0″ до знака ″+″;
   б) высоту самооценки – от ″0″ до знака ″-″;
   в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака ″+″ до знака ″-″, если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.
2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шкалам.

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	Норма			очень высокий
	низкий	средний	высокий	
Уровень притязаний	менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень	менее 45	45-59	60-74	75-100

самооценки				

Уровень притязаний. Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. *Результат от 90 до 100 баллов – обычно удостоверяет нереалистическое, некритичное отношение человека к собственным возможностям.* Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

Уровень самооценки. Количество баллов от 45 до 74 (″средняя″ и ″высокая″ самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности – ″закрытости для опыта″, нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и ″защитная″, когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствие способности и т. п. позволяет не прилагать никаких умений.

Уровень оптимизма. В норме должен находиться выше самооценки.

Шкала самоуважения Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) - это личностный опросник для измерения уровня самоуважения. Самоуважение - это субъективная оценка человеком себя как внутренне положительного или отрицательного до какой-то степени. Сюда также входит уверенность в своей ценности; утвердительный принцип по отношению к праву жить и быть счастливым; комфорт при уместном утверждении своих мыслей, желаний и потребностей; чувство, что радость - это неотъемлемое право. Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение: чем выше одно, тем ниже другое. Самоунижение может быть следствием депрессивного состояния, тревожности и психосоматических симптомов; самоуважение является причиной и следствием активности в общении, лидерства, чувства межличностной безопасности. Оба фактора напрямую зависят от отношения к тестируемому его родителей в детстве. Опросник Розенберга состоит из 10 суждений, на каждое из которых

предлагается четыре градации ответов, кодируемых в баллах по предложенной схеме.

Тест на самоуважение.

Методика шкала М.Розенберга: Инструкция. Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями. Поставьте напротив соответствующую цифру. 4 - полностью согласен 3 - согласен 2 - не согласен 1 - абсолютно не согласен Тестовый материал

1. Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие.
2. Я всегда склонен чувствовать себя неудачником.
3. Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств.
4. Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство.
5. Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться.
6. Я к себе хорошо отношусь.
7. В целом я удовлетворен собой.
8. Мне бы хотелось больше уважать себя.
9. Иногда я ясно чувствую свою бесполезность.
10. Иногда я думаю, что я во всем нехорош.

Ключ и обработка результатов теста. За каждый ответ начислите себе баллы в соответствии с ключом.

Прямые вопросы: 1,3,4,6 обратные вопросы – 2,5,7,8,9,10 - баллы в них начисляются наоборот: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4. Уровень самоуважения равен сумме баллов.

Интерпретация.

10 – 18 баллов – вам не хватает самоуважения, его очень мало, вы склонны во всем плохом винить себя, видите только свои недостатки и акцентируете внимание только на своих слабых сторонах, вы попали в замкнутый круг самоуничижения, которое не позволяет вам ставить цели и достигать успеха. В каждом событии вы ищите подтверждение своей ничтожности.

18 – 22 балла – вы балансируете между самоуважением и самоуничижением, успехи поднимают вас до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают вас в пропасть, ваше мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону.

23 – 34 балла – самоуважение у вас преобладает, и вы можете адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, можете согласиться с тем, что бываете неправы, сохраняете уважение к себе при неудачах, но склонны иногда заниматься затянутым "самобичеванием", что не предусмотрели, не заметили, "соломку не подстелили", что не позволяет смириться с тем, что изменить невозможно и быстро среагировать и откорректировать там, где есть возможность.

35 - 40 баллов – вы уважаете себя как человека, личность, профессионала и делаете все для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше: развиваетесь, совершенствуетесь в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений, умеете извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Это норма, к которой стоит стремиться.

Диагностика уровня эмпатических способностей Бойко.

Чем выше уровень эмпатии, тем выше оценки созависимости. Положительные корреляции выявлены с более половиной высказываний из опросника созависимости.

Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко (тест на эмпатию Бойко) предназначена для оценки умения сопереживать и понимать мысли и чувства другого. Эмпатия – от греч. empatheia – "сопереживание". Эмпатия предполагает осмысленное представление внутреннего мира партнера по общению. Эмпатия возникает быстрее и легче в случае сходства поведенческих и эмоциональных реакций. В качестве особых форм эмпатии выделяют: - сопереживание – переживание собеседником тех же самых чувств, которые испытывает другой человек, ставя себя на его место; - сочувствие – переживание из-за чувств другого. Эмпатическая способность личности возрастает с ростом жизненного опыта.

Различают три вида эмпатии: эмоциональную эмпатию, основанную на механизмах подражания поведению другого человека; когнитивную эмпатию, базирующуюся на интеллектуальных процессах (сравнение, аналогия и т.д.); предикативную эмпатию, проявляющуюся как способность человека предсказывать реакции другого в конкретных ситуациях.

Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко. (Тест-опросник на эмпатию Бойко): Инструкция к тесту-опроснику Бойко.

Оцените, свойственны ли вам следующие особенности, согласны ли вы с утверждениями (ответ "да" или "нет").

Тестовый материал (вопросы).

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.

2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.

3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.

4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.

5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.

6. Обычно я с первой же встречи угадываю "родственную душу" в новом человеке.

7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.

8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем- то угнетены.

9. Моя интуиция – более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.

10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности – бестактно.

11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.

12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.

13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.

14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.

15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.

16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.

17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.

18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.

19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.

20. Чужой смех обычно заражает меня.

21. Часто, действуя наугад, я, тем не менее, нахожу правильный подход к человеку.

22. Плакать от счастья глупо.

23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.

24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.

25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних Людей.

26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.

27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, “разложив по полочкам”.

28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.

29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.

30. У меня творческая натура – поэтическая, художественная, артистичная.

31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.

32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.

33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.

34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.

35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.

36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей

Ключ к тесту. Подсчитывается число правильных ответов по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка. Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии. 1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, —13, +19, +25, -31; 2. Эмоциональный канал эмпатии: —2, +8, —14, +20, -26, +32; 3. Интуитивный канал эмпатии: —3, +9, +15, +21, +27, -33; 4. Установки, способствующие эмпатии: +4, —10, -16, -22, -28, -34; 5. Проникающая способность в эмпатии: +5, —11, -17, -23, -29, -35; 6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Интерпретация результатов.

Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. В данной методике в структуре эмпатии различаются 6 тенденций (шкал). Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность. Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмпатирующего входить в одну эмоциональную "волну" с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством “вхождения” в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла эмоциональная подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно. Интуитивный канал эмпатии. Балльная оценка свидетельствует о способности человека видеть поведение партнеров, действовать в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции формируются различные сведения о партнерах. Интуиция менее зависит от стереотипов, чем осмысленное понимание партнеров. Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные

умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности. Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует словесно-эмоциональному обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению. Идентификация – еще одно непременное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию. Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль и интерпретации основного показателя – уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться и пределах от 0 до 36 баллов.

Нормы теста Бойко на уровень эмпатии: 30 баллов и выше – очень высокий уровень эмпатии; 29-22 –средний; 21-15 –заниженный; менее 14 баллов – очень низкий.

Приложение 2.

Содержание занятий тренинга освобождения от состояния созависимости

На первых встречах вырабатываются групповые нормы. Задача психолога на этом этапе – привлечь всех членов группы к участию в общем процессе и создать доброжелательную атмосферу. Развитие групповой сплоченности и создание обстановки доверия является необходимым условием успешной работы. Психолог должен проанализировать структуру группы и уровень развития навыков общения каждого участника.

1 Занятие. Вводное. Предварительная диагностика.

Цель: знакомство участников друг с другом, определение правил совместной работы.

Ход занятия:

1. Знакомство с членами группы. Совместная работа начинается с взаимного представления участников друг другу. Задача – избавить созависимых членов семей (матерей и детей) от страхов и создать доверительные отношения в группе, члены которой имеют общую проблему.

Упражнение 1"Назови свое имя"

Участникам дается следующая инструкция:

"Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, назовите свое имя и положительное качество (то, что вы в себе цените) на первую букву имени, по кругу".

После проведения этого упражнения можно провести обсуждение: что вы цените в себе? Трудно ли было находить в себе хорошее качество, что вы при этом чувствовали?

Участникам иногда трудно назвать качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, поэтому тренеру важно вовремя поддержать человека, оказать ему помощь и привлечь для этого других участников группы.

2. Сообщаются правила совместной работы в процессе тренинга:

• так как занятия в тренинге тематические, участники высказываются только на заданную ведущим тему (для предотвращения длинных жалоб на иные проблемы);

• ведущий имеет право остановить высказывание участника;

• участники высказываются в порядке очереди (один голос в эфире);

• во время "обратной связи" (ОС), адресат ОС может задавать только уточняющие вопросы;

• после окончания "обратной связи" адресат ОС резюмирует высказывания участников по принципу "что было для меня важным";

• каждый отвечает за выполнение правил и сохранение конфиденциальности.

Так как группа разновозрастная, возникает вопрос называния друг друга. Важно уже на первом занятии договориться об этом. Для того чтобы "уравнять" взрослых и детей в ходе тренинговой работы, мы предлагаем всем участникам называть друг друга по именам.

Матери не имеют права делать замечания своим детям. Все, что происходит на группе, является предметом обсуждения и анализа, в том числе и вопросы дисциплины. Это правило является очень важным, так как родителям бывает очень трудно отвлечься от постоянного контроля за поведением своих детей.

3. Предварительная диагностика.

4. Ритуал прощания.

2 Занятие. Созависимость и дисфункциональная семья. Семейные последствия зависимости.

Цель занятия:

Смещение внимания родственников от поведения зависимого на анализ своих проблем. Выявление и определение степени влияния на жизнь членов семьи наркотизации или алкоголизации родственника.

Задачи:

- Информирование родственников о понятиях "зависимость" и "дисфункциональная семья".
- Выявление изменений в семье в зависимости от действий химически зависимого.

- Переориентировка родственников химически зависимого от стремления излечить зависимость мужа (отца) на решение ими негативных последствий алкоголизации (наркотизации) в семье.

Ход занятия:

1 Ритуал приветствия.

2. Психогимнастика.

Психогимнастические упражнения достаточно эффективны, для того чтобы активизировать, "разогреть" членов группы, создать у них определенное эмоциональное настроение, снять напряженность, которая может возникнуть на первоначальных этапах работы группы. Психогимнастика также способствует прохождению фаз становления группы. Упражнение "Змейка". Вся группа выстраивается за тренером в затылок друг другу и, двигаясь по комнате, повторяет все его движения. Через некоторое время руководитель переходит в конец шеренги, а лидером становится следующий за ним участник и т. д.

3. Дискуссия "Понятие "созависимость" и" дисфункциональная семья".

С конца 70-х годов для описания психического состояния, развивающегося у членов семьи химически зависимого человека (наркомания, токсикомания, алкоголизм и другие) широко используется термин "созависимость".

Для расстройства личности в виде созависимости характерно подчинение своих потребностей потребностям других. Такие личности вынуждают других брать на себя ответственность за наиболее важные события в их жизни, испытывают недостаток уверенности в себе и иногда ощущают значительный дискомфорт, если находятся в одиночестве более или менее длительный период времени.

Созависимость (codependence) – патологическая, аффективно окрашенная зависимость от другого человека. Она проявляется в патологическом смещении фокуса внимания на эмоционально значимый субъект со стремлением контролировать его поведение и во вторично развивающихся расстройствах адаптации, среди которых наиболее распространены депрессивные и тревожные реакции. Эти расстройства чаще встречается у женщин, чем у мужчин, чаще в семьях алкоголиков и наркоманов. Возникают на фоне длительного нахождения в стрессовой ситуации, когда используются подавляющие правила, которые непозволяют открыто выражать свои чувства и прямо обсуждать личные и межличностные проблемы.

Созависимыми являются:

• лица, находящиеся в браке или близких отношениях с больным химической зависимостью;

• лица, имеющие одного или обоих родителей, больных химической зависимостью;

• лица, выросшие в эмоционально-репрессивных семьях.

Созависимость выражается в сильной поглощенности и озабоченности, а также крайней зависимости (эмоциональной, социальной и, иногда, физической) от человека или предмета.

Созависимость родственников препятствует выздоровлению наркозависимого, то есть служит фактором, "подкрепляющим" наркоманию.

Можно выделить следующие стратегии созависимых лиц, способствующие развитию аддиктивного поведения:

• чувство чрезмерной лояльности к зависимому, желание справиться с трудностями его поведения;

• своеобразное чувство не только ответственности, но и вины за то, что у члена семьи развилась зависимость (на интуитивном уровне созависимые это понимают, и в какой-то степени они правы);

• стремление сохранить позитивное впечатление о семье среди окружающих;

• стремление предотвратить опасные ситуации (угрозу ухудшения социального положения из-за деструктивного поведения члена семьи).

В связи с вышесказанным можно выделить некоторые существенные параметры феномена созависимости:

1. При созависимости нарушается возможность открытого выражения чувств и обсуждения личностных и межличностных проблем;

2. На поведенческом уровне созависимость проявляется в виде стереотипных форм реагирования; при этом происходит выхолащивание и обеднение эмоциональной сферы личности;

3. Созависимость – это реактивный процесс, смысл и цель которого заключается в снятии внутриличностного конфликта способом саморазрушающего поведения.

Элементы семейной системы – ее члены, непосредственно вовлеченные в семейную жизнь.

Поведение членов семьи связано неписаными правилами, которыми определяются:

- функции каждого человека;
- взаимоотношения между людьми;
- цели, к которым все движутся;
- способы достижения;
- что можно, и что нельзя на пути к достижению цели.

В рамках семейной системы, правила выполняют 4 основных функции.

Они:

- устанавливают взгляды, ожидания, ценности и цели семьи;
- определяют принадлежность власти и авторитета, порядок их использования и реакцию на них членов семьи;
- предполагают, как семья будет разбираться в самой себе как в ячейке, в своих членах и во внешнем мире;
- предписывают, как члены семьи могут обращаться друг с другом и по

какому поводу.

В семье зависимого правила становятся ригидными (жесткими) и бесчеловечными:

1. Они перестают действовать на благо всей семьи и начинают работать в интересах того, кто их устанавливает;
2. Члены семьи не принимаются такими, какие они есть – людьми, способными ошибаться, со своими чувствами, достоинствами и недостатками. Правила становятся нереалистичными и невыполнимыми, поощряя нечестность и манипулятивность, как средство избегания наказания, отвержения или чувства вины. Постепенно правила приобретают все более жесткий характер;
3. В семье все меньше делаются скидки на различия в людях и обстоятельствах;
4. Перестают поощряться изменения, т.к. они несут потенциальную угрозу статус-кво;
5. Поведение всех элементов семейной системы становится строго предсказуемым.

Вот некоторые из правил дисфункциональных семей:

- статус-кво любой ценой ("Не раскачивай лодку");
- не говори, не доверяй, не чувствуй;
- не выноси сор из избы.

Семейная система становится закрытой. Правилами предусматривается, что каждый член семьи должен быть пособником болезни. Таким образом, складываются **семейные роли.**

Дети вырабатывают свои способы выживания в дисфункциональной семье. **Вот некоторые из типичных ролей:**

- "семейный герой";
- "миротворец";
- "бунтарь";
- "шут";
- "козел отпущения";
- "потерянный".

Супруга становится *костылем, главным потакателем болезни,* поскольку пытается контролировать последствия проявления заболевания. Потакатель защищает зависимого от боли.

Рассмотрим подробнее некоторые роли созависимых (женщин):

1. **"Спасатель".**

Начинается все обычно именно с этой роли: "Я ему помогу", "Я его спасу"… Казалось бы, человек действует из лучших побуждений. Но! если его помощь и оказывается действенной, то только на время, а в итоге идет лишь во вред. Почему?

Во-первых, Спасатель сам доходит до безумия: обыскивает карманы, прячет бутылки, разбавляет спиртное, может даже пытаться запереть зависимого дома… И не известно, чьи действия не адекватней: наркомана,

который рвется за дозой, или родителей, которые приковывают его наручниками к батарее. Он-то хоть делает это на пике ломки, в физиологически неадекватном состоянии, а они – на трезвую голову! Или вспомните фильм "Страна глухих", где героиня Чулпан Хаматовой хочет помочь другу-игроману, и готова стать проституткой, только чтобы отдать его долги?..

Во-вторых, пытаясь помочь"**Спасатель"** лишь способствует развитию зависимости. Например, отдавая долг сына-наркомана, отец вроде бы помогает ему (спасая от долговых обязательств), но тем самым поощряет его снова занимать по знакомым деньги на дозу (если что – папа всегда поможет)… Если зависимый знает, что рядом с ним есть кто-то, кто поможет выпутаться из самых сложных ситуаций (с долгами, милицией, работой…), он вряд ли решит выздоравливать. Зачем ему это?

Зависимый решает остановиться тогда, когда его перестают спасать. Лишь в этот момент он сталкивается со всеми последствиями своего поведения: отчисление из института, увольнение с работы, судебный процесс, развод… ***Как ни тяжело близким бездействовать, лишь разрушительные последствия зависимости становятся стимулом для выздоровления.***

Увы, "**Спасателю"** трудно отказаться от своей роли, слишком велика скрытая выгода: он чувствует себя хорошим, нужным, значимым, повышая таким образом самооценку.

Случай из практики психотерапевта: на консультацию приходят мать и сын-наркоман, употребляющий "тяжелые" наркотики (в основном, героин). Ему около 25 лет, они живут вдвоем. Мать уже давно в разводе и находится в таком слиянии с сыном, что говорит: "У нас сильные ломки"... Мать – врач, поэтому, когда сыну плохо, она не обращается за помощью к другим специалистам, а помогает сыну сама. При том, что она – не нарколог, у нее другая специальность. Но женщина явно гордится этим: пару раз, когда передозировки были особенно сильными, и возникала угроза летального исхода, она спасала сына от смерти. И вот на консультации она говорит:

— Конечно, ну кто же спасет, если не родная мать!

Это прозвучало с такой непоколебимой уверенностью и гордостью, что стало понятно: ой, не скоро ее сын решит выздоравливать. Зачем? Всегда на помощь придет мама… И она тоже не поменяет свою модель поведения, так как чувствует себя значимой и нужной. Спасательницей. А если она перестанет спасать сына, ей придется заниматься собой и своей жизнью, а к этому она не готова. Проще спасать другого…

Прогноз подтвердился – в итоге от лечения они отказались.

2. "**Преследователь"**. Следующая роль, логически проистекающая из первой. А как же: "Я его спасаю-спасаю, а он не спасается!" После чего обычно добавляется: "Гад такой…"

"Преследователь" контролирует и обвиняет зависимого. Проверяет – где тот был, с кем, что делал… Но действия "**Преследователя"** тоже безумны, и лишь подталкивают к зависимости: никому не нравится сидеть на цепи, чем она короче, тем больше желания с нее сорваться…

Вторичная выгода: есть куда сливать свои негативные эмоции. Если у **"Преследователя"** плохое настроение – рядом находится своего рода "мальчик для битья". И, опять-таки, происходит повышение самооценки: игра под названием "Я хороший, ты плохой".

Случай из практики: на консультацию приходят 2 брата, с большой разницей в возрасте. Старшему за 30, он социально успешен – своя фирма. А вот младший – "паршивая овца", лет 20, наркоман. Сценарий их взаимоотношений таков: когда у старшего брата случаются проблемы на работе, он приезжает к младшему, устраивает обыск и выкидывает наркотики. Тогда младший кричит, что убьет старшего. И в этот трагический момент старший брат отвечает: "Да, давай, убей родного брата!" После чего братья бросаются друг ругу на шею и дружно рыдают. И старший уезжает, оставив младшему деньги на карманные расходы. А "карманные расходы" у наркомана только одни, поэтому деньги идут на то, чтобы восполнить запасы выкинутого вещества… Таким образом, круг замыкается, и оба довольны: один скинул агрессию, у второго не переводятся деньги на наркотики…

Эта "Санта-Барбара" по-российски длится уже не первый год. И будет длиться дальше – эта семья тоже не готова к лечению.

3. "Жертва". Еще одна популярная роль. Созависимый здесь предстает в роли несчастного мученика, несправедливо обиженного. Он терпит буйство своего близкого – крики, оскорбления, а зачастую и побои… Недосыпает, недоедает… Как домовенок Кузя в мультике: "Пожалейте сироту-сиротинушку! Ел недосыта, спал без просыпа… Э… недосыпал, в общем…"

Казалось бы – что хорошего в этой роли? А плюсов здесь много. Это и внимание окружающих, и их жалость и сочувствие… А главное – чувство вины, которое постоянно пробуждается и поддерживается в близком. Ты же передо мной виноват – значит, по гроб жизни должен!

Случай из практики: на консультацию приходит жена, муж-алкоголик даже не знает о ее походе к психологу. Она объясняет это тем, что он – тиран и деспот, поэтому она даже боится предложить ему обратиться к специалисту. Но на деле за этим обычно стоит скрытое нежелание того, чтобы близкому действительно была оказана профессиональная помощь.

Это молодая женщина, ухоженная, что называется – "модельной внешности". И действительно, она оказывается моделью, которая после удачного замужества за состоятельным человеком ушла с подиума. Роль жертвы считывается по тому, как она про все это говорит: "Ради него я оставила карьеру! Я для него!.. А он!.." Она жалуется на мужа, но у меня в голове всплывает эпизод из фильма о бароне Мюнхгаузене:

" — Что говорит баронесса?

— Как что? Что барон мерзавец и подлец.

— А что хочет?

— Как что? Чтобы не бросал.

— Логично…"

И что же выясняется? После каждой ссоры, в которой, естественно, все время виноват муж, он в качестве извинения делает ей подарок. Дорогой. И чем сильнее причиненный ей ущерб – тем дороже подарок. В математике это, кажется, называется "прямой пропорциональностью". Поэтому, в свою очередь, супруга провоцирует его на агрессию. Особенно когда ей нужен новый приток денег…

Второй раз на консультацию она не пришла. Видимо, скрытая выгода нынешней ситуации перевешивает очевидные минусы…

И пока близкий человек зависимого не делает ничего со своей созависимостью, пока он не расстается с созависимыми ролями – в этой семье зависимость будет разрастаться и разрастаться.

Что же делать, если в семью пришла такая беда как зависимость? Как себя повести близким, чтобы дорогой им человек расстался с наркотиками/алкоголем/игрой?

1. Помните, что вы не всемогущи. Не берите на себя всю ответственность. У вашего близкого есть выбор – выздоравливать или нет, и на его решение вы можете повлиять лишь отчасти.

2. Но чтобы все-таки повлиять, и в положительную сторону — перестаньте контролировать: проверять, читать нотации, осуждать… Пускай эти действия вызваны заботой, контроль не поможет, а вызовет лишь реакцию протеста.

3. Откажитесь и от роли Спасателя. Возможно, вам страшно, что в этом случае вы бросаете своего близкого, и тогда случится что-то плохое. Но "перестать спасать" не значит "бросить". Просто когда вы спасаете, вы берете на себя чужую ответственность, поощряя тем самым инфантильную позицию зависимого. Для него это становится игрой – он все время попадает в трудные ситуации, а вы его спасаете, и тем самым он получает подтверждение любви к нему.

Если вы перестанете спасать, это даст ему шанс повзрослеть, понять, что жизнь – это не "понарошку", а "взаправду". Только столкнувшись с реальными трудностями, от которых его раньше защищали заботливые родные, он поймет всю серьезность своей болезни. И тогда он сможет принять решение – выздоравливать.

Понятен ваш страх, что без надзора с ним что-то может случиться. Но точно так же это что-то может случиться и в случае "надзора" — все не проконтролируешь… А отпуская своего близкого, вы даете ему шанс на выздоровление, которого нет, пока вы его спасаете и спасаете…

4. Говорите о своей любви и беспокойстве, но без упреков и эмоционального шантажа. Послание, которое должно от вас исходить: я тебя

люблю и хочу, чтобы ты был здоровым. Я беспокоюсь за тебя. Я готова помогать тебе в твоем выздоровлении, но не в болезни.

5. Помните сами и напоминайте своему близкому, что зависимость – это болезнь. Ничего зазорного в ней нет, вы не осуждаете его и не считаете слабаком. И болезнь требует лечения – помощи профессионалов.

Каждый человек, чья жизнь так или иначе затронута химической зависимостью, подвергается воздействию этой болезни, но наиболее сильно последствия заболевания сказываются на членах семьи, в которой живет зависимый человек, на тех людях, которые, в прямом смысле слова, разделяют с ним его жизнь и его болезнь. Близкие не могут отвернуться от зависимого и его проблемы, т.к. это означало бы полный развал собственной жизни, а также предательство своего любимого человека как раз в тот момент, когда он больше всего нуждается в помощи.

Поэтому они останавливают свой выбор на единственном понятном им критерии – они остаются и приспосабливаются к его болезни, вырабатывая такой стиль поведения, который дает им возможность испытывать минимальный личный стресс. Ежедневно идя на компромисс, они начинают не жить, а выживать. Сделав установку на выживание, выработав приспособительные и защитные реакции и модели поведения, они замыкаются в этих поведенческих стилях. Данные модели хорошо срабатывают в семье зависимого и обеспечивают созависимым защиту от все возрастающей боли. Среди защитных механизмов выделяют **сверхответственность, сверхвовлеченность, серьезность, самобичевание, манипулятивность, сверхконтроль и жалость к себе.** Защитные механизмы защищают созависимого от чувств: обиды, гнева, страха, вины и страдания. Созависимые как бы уходят от осознания этих болезненных чувств и привносят сложившиеся модели поведения во все другие взаимоотношения.

Система защиты являются иллюзорной попыткой изменить реальность и сделать ее такой, какой мы хотим ее видеть. Они не устраняют хаоса и неразберихи, а лишь помогают семье функционировать в этих условиях. Они сохраняют систему семейных связей, но в то же самое время укрепляют и затягивают болезнь.

Защита от боли – лишь один из симптомов психологического неблагополучия. Второй симптом – отрицание. Отрицание – это нежелание видеть, в чем причина всех проблем в семье. Прежде всего, созависимые ведут себя так, будто проблемы нет. Скрывают ее от себя и окружающих, не выдают главного "семейного секрета", лишая себя тем самымвозможности получить помощь извне.

Третий симптом – это заблуждение, самообман. Созависимые стараются избежать столкновения с проблемой, например, отказываются ходить вместе на вечеринки, не говорят о проблеме, оправдывают чрезмерное употребление тем, что у человека работа такая (там все пьют), тем, что был праздник (ну как не выпить), тем, что армия сломала человека, тем, что он один (нет жены/мужа, своей семьи).

На физическом уровне у членов семьи тоже происходят изменения.В их основе лежат эти самые отрицательные чувства, усиление напряженности, беспокойства и постоянный стресс. Организм реагирует на стресс заболеваниями типа гипертензии, мигрени, язвенной болезни, проблем с перееданием или недоеданием, сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями. Среди людей, близких химически зависимому, полностью здоровых людей нет.

Болезнь поражает людей на поведенческом уровне. Прежде всего,это поглощенность поведением химически зависимого человека (который все больше теряет контроль над употреблением ПАВ). В результате чего "созависимый" пытается контролировать поведение зависимого. Контроль выражается в таких действиях, как:

- уничтожение алкоголя и наркотиков,
- контролировать финансы семьи,
- контролировать количество употребляемого;
- начинает умолять, взывать, угрожать, обвинять себя, покрывать последствия, оправдывать, поддерживать алиби, связанное с употреблением алкоголя (наркотиков);
- платить долги.

Таким образом, действуя и реагируя нормально на ненормальную ситуацию, человек, близкий химически зависимому, становится главнымпособником его болезни. Избавляя зависимого от боли и последствий их употребления, близкие люди затягивают течение его болезни и момент обращения за помощью. Такой стиль поведения можно назвать "потакательством". Это искренняя попытка помочь, уберечь от боли и сохранить семью от полного распада, которая не срабатывает, вызывая чувство отчаяния и безнадежности, и, в конечном итоге, без помощи извне приводит к распаду семьи и порой к гибели ее членов. Такого рода поведение является результатом простого непонимания сущностиболезни. Семья рассматривает все связанные с химической зависимостью проблемы как отдельные, изолированные кризисы, а не как звенья в цепи хронического прогрессирующего заболевания.

Таким образом, социально семья страдает в результате разобщенияеё членов и нарушения связи с обществом. Она как бы превращается в руины, загороженные непреступной стеной, за которую никто не может проникнуть, чтобы реставрировать сооружение.

Чтобы семья выздоравливала, надо сосредоточиться на личном выздоровлении каждого члена семьи. Это будет вкладом каждого в здоровье семьи в целом.

Метод персонального выздоровления от созависимости рассматривается как расширенный 12-шаговый процесс. Коротко его можно описать следующим образом:

1. Признание проблемы, это очень тяжелый шаг, потому что основным признаком заболевания является отрицание, не желание смотреть правде в

глаза.

2. Изучение реальных причин вашей проблемы, признавая своё бессилие, можно обратиться за помощью к специалистам.

3. Важно научиться идентифицировать симптомы данной проблемы в соответствии с реальной ситуацией в ваших взаимоотношениях.

4. Необходимо произвести переоценку ценностей, своих нравственных установок, постараться изменить отношение к себе, к своим близким, личные стереотипы.

5. Нужно признаться себе и при всех, что есть я и есть другие.

6. Полностью признаться, посмотреть на себя с разных сторон, на характер, на историю заболевания, понять истоки происхождения, это история семьи.

7. Смириться перед всем происходящим, спокойствие принятие всего.

8. Составить список людей кому был причинен вред, в первую очередь самому себе затем окружающим вас людям.

9. Начать возмещать ущерб, там, где это возможно. Лично самому себе, улучшить состояния здоровья, отказаться от вредных привычек и постоянно поддерживать положительное душевное настроение.

10. Провести работу над ошибками, ещё раз просмотреть все вышесказанное.

11. Понять и принять своё место, осознать для чего была дана эта жизненная ситуация именно вам, в этот момент и таким образом.

12. Донести до ваших близких и родных всё то, что вы для себя поняли.

4. Обсуждение участниками подсистем в своих семьях, ролей и желаемых изменений. Ведущий призывает участников обозначать свои проблемы во взаимодействии с зависимым как конфликты между подсистемами и ролевые конфликты.

5. Обратная связь, обсуждение.

6. Подведение итогов занятия.

7. Домашнее задание (Д/З). Участникам группы предлагается отметить изменения, произошедшие в семье с началом наркотизации (алкоголизации) одного из ее членов.

Занятие 3-е. Тема: "Контролирующее поведение"

Цель занятия — показать неэффективность контролирующего поведения и мотивировать участников терапии на отказ от него.

Ход занятия:

1. **Ритуал приветствия.**

2. **Разминка "Ритмическое эхо" (10 минут)**. Под музыку участники группы или по-другому "эхо", повторяют за ведущим те движения, которые он задает (танцевальные, гимнастические, голосовые, мимические). Ведущий решает задачу синхронизации движений всех членов группы, поэтому движения даются посильные, интересные, повторяющиеся

до тех пор, пока все не начинают выполнять их в едином ритме. Упражнение можно выполнять на каждом занятии, что способствует сплочению группы.

3 **Беседа на тему "Контролирующее поведение".**

Можно обсудить следующий вопрос: как вы пытаетесь сдерживать пьянство (или употребление наркотиков) зависимого члена семьи? Отметьте те свои действия, которые приводили к желаемому результату, и те, которые оказались напрасными. Почти все действия, по опыту участников группы, бывают напрасными; удается лишь отодвинуть на какое-то время употребление и то редко. Тем самым становится очевидным факт неэффективности контролирующего поведения.

Путем экскурса в детство одного из участников группы можно показать истоки контролирующего поведения, которые, как правило, лежат в родительской семье, где часто нарушались права ребенка. Семья ценила слабость, послушание, безынициативность и отбирала право на риск. Появившееся тогда чувство бессилия привело к необходимости контролировать других. Ребенка учили: то, что ты хочешь делать, не совпадает с тем, что ты можешь делать. Сделаешь то, что хочешь — у тебя будут неприятности. Ребенок научился избегать неприятностей, т.е. научился делать то, что хотят другие. Отсюда полная концентрация внимания на жизни других и вера в возможность управлять жизнью больного с зависимостью.

На этом занятии можно обсудить некоторые из нижеприводимых вопросов:

- Сколько времени вам потребовалось, чтобы осознать неэффективность контролирующего поведения?
- Сближает ли вас с членами семьи контролирующее поведение?
- Вы не устали чувствовать себя ответственной за всех и все?
- Осознаете ли вы, что ваша энергия безгранична?
- Как реагируют другие на ваш контроль?
- Не усматриваете ли вы связи между контролирующим поведением и своим хроническим чувством неудовлетворенности жизнью?
- Как бы вы могли конструктивно использовать свои способности и свою силу?
- Ощущаете ли вы себя в глубине души сильной? Ваша беспомощность лежит лишь на поверхности?

Источник потребности контролировать других базируется на том, что нам всем необходимы любовь, безопасность и ощущение своей силы (значимости). Мы любили — нас отвергли. Результат — усиление контроля: мы пытаемся управлять другими и получать от них то, что нам нужно. Такое поведение сопровождается чувством, что ситуация выходит из-под контроля, что опасно. Мы боимся потерять контроль и над другими, и над собой. И для обретения безопасности навязчиво контролируем. У всех нас есть подсознательное желание чувствовать себя более сильным, чем мы есть на самом деле. Это тоже источник желания контролировать других. Мы

обманываем себя, когда думаем, что другие нуждаются в нашем контроле. Это мы нуждаемся в таком поведении, чтобы чувствовать надежные взаимоотношения.

В процессе обсуждения вышеприведенных положений следует подвести дискуссию к выводу о негативных последствиях контролирующего поведения, которое заключается в том, что оно:

- мешает нам чувствовать;
- мешает видеть реальность;
- приводит к напряжению во взаимоотношениях;
- блокирует доверие;
- блокирует отдачу и получение любви.

Особенно наглядны негативные последствия контролирующего поведения, если проследить долгосрочные взаимоотношения — отчуждение между контролирующими (строгими) родителями и взрослыми детьми, отчуждение в супружеских взаимоотношениях.

Однако, чтобы не усиливать чувство вины у членов группы, необходимо подчеркнуть, что контролирующее поведение — это не плохое и не постыдное поведение, а сигнал стресса, сигнал того, что что-то идет не так, как хотелось. Если мы контролируем, значит, мы не можем получать от других то, что нам нужно, иным путем. Либо мы боимся потерять то, что имеем. Погребенными под контролем могут быть такие чувства, как страх, доверие, любовь, честность, обида, гордость, страстное желание чего-нибудь, гнев.

Как распознать приближение потребности контролировать других?

Такими опознавательными знаками могут служить:

- напряжение (например, если я решила что-то сделать для других, я чувствую напряжение. Если другие пытаются контролировать меня, я испытываю сопротивление);
- обвинение ("а, ты вечно...", "а, ты никогда...");
- немедленность, безотлагательность (чтобы что-то случилось, чтобы что-то не случилось);
- отказ чувствовать (уменьшение, отрицание, игнорирование как своих чувств, так и чувств другого).

Когда мы не даем человеку права выбора, мы контролируем. Необходимо предоставлять возможность событиям протекать своим естественным путем.

Контролирующее поведение имеет следующие характеристики:

Это — инстинктивная реакция, в основе которой лежит чувство бессилия.

Из-за сомнения в своих чувствах контролирующий человек не делает того, чего он хочет; хотел попросить помощи — не попросил, хотел сказать "нет", — сказал "да". В основе лежит ложное верование в то, что удовлетворять свои желания и нужды — нехорошо.

Контролирующее поведение — это привычка. В голову не приходит мысль, что есть выбор и других форм поведения.

Практика контролирующего поведения приводит созависимых к умозаключениям, от которых они чувствуют себя еще хуже (например, "я никому не нужна").

Созависимые получают то, чего добиваются — негативного внимания. Другие игнорируют созависимых, что усиливает низкую самооценку.

Чтобы прекратить контролирующее поведение, необходимо наблюдать за этим инстинктом, доверять своим чувствам и восприятиям (то, что мы чувствуем, нормально; то, что мы воспринимаем, так и есть); каждый раз необходимо отмечать альтернативы — каковы последствия каждого выбора. Необходимо пересмотреть собственные предположения в отношении других и точно знать, что они чувствуют, что они думают. Надо искать удовлетворение собственным нуждам.

Контролирующее поведение обеспечивает нашу потребность в безопасности. Однако через контроль безопасность не достигается. Следовательно, необходимо сменить тактику — пойти на доверие, укрепить веру в свои силы. Подвести группу к выводу — рискнем доверять тем, кого мы любим.

Контролирующее поведение способствует проявлению бессилия во взаимоотношениях. Если мы чувствуем себя сильными, то отпадает потребность контролировать других. Необходимо стимулировать членов группы на то, чтобы они сфокусировали энергию и внимание на своем поведении, на своем выборе, на своих целях, и спросить их:

"Как вы себя чувствуете? Чем вы довольны в себе, чем недовольны?" Задержать внимание на том, чем они довольны.

Выгоды от прекращения контролирующего поведения: высвобождение энергии, приятно и даже забавно чувствовать себя легче, свободнее, счастливее. Прекращение контроля — ключ к более простой и радостной жизни.

Домашнее задание

- Напишите список потребностей, которые вы начали удовлетворять.
- Когда вы не можете удовлетворить свои потребности сами, рискнете ли вы просить об этом надежных людей?

4 Занятие. Ответственность членов семьи

Цель занятия:

Обучение родственников технике эффективной коммуникации с химически зависимым.

Задачи:

- Перенаправление усилий родственников от стремления контролировать действия зависимого на принятие ответственности за свое

поведение.

- Обучение членов группы выстраиванию иерархии проблем соответственно их актуальности.
- Моделирование проблемной ситуации.
- Обучение родственников технике "Я - послания"

Ход занятия

1. Ведущий информирует родственников о таких ключевых понятиях как ответственность и моделирование.

Примерный план-конспект лекции "За что ответственны родственники зависимого"

Родственникам зависимого человека важно научиться передавать ответственность зависимому члену семьи за собственную жизнь. Принятие ответственности на себя означает стремление предвидеть последствия своих действий и определять в каждой конкретной ситуации, совместимы ли эти поступки с собственными этическими ценностями.

Корнем слова "ответственность" является "ответ". Ответственность предполагает, что человек в состоянии ответить за то, что происходит. Это означает, что жене и ребенку-подростку, в свою очередь, необходимо научиться передавать ответственность мужу (отцу) за свои действия, за результат этих действий и, в конечном итоге, за свою жизнь.

В каждой конфликтной ситуации члены семьи созависимого могут задать себе вопрос: "Что я могу сделать в этой ситуации, чтобы помочь моему мужубыть ответственным и способным принимать решения самому?" Это не означает, что жена не должна предпринимать никаких действий для разрешения ситуации. Но решайте только те проблемы, которые доставляют вам персональный дискомфорт. Перед тем как действовать, проанализируйте ситуацию, выявите моменты, касающиеся непосредственно вас. Действуйте только для решения СВОИХ проблем.

Приведем несколько ситуаций:

- Муж поздно ложится спать, у него слипающиеся, затуманенные глаза, вялость и сонливость, и это сказывается больше на жизни вашего мужа, чем на вашей жизни. Тем не менее, некоторые моменты могут влиять и на вашу жизнь: муж требует, чтобы вы разбудили его на следующее утро. Подъем - вот за что вы должны передать ему ответственность. Пусть ложится, когда ему вздумается, но просыпается сам.
- Гуляет допоздна, и даже всю ночь, приходит домой а нетрезвом виде.

Многие моменты могут влиять на вашу жизнь непосредственно: муж шумит, когда поздно возвращается домой, нарушая ваш покой, или будит вас и детей среди ночи. Вам необходимо решать эти последствия его ночных прогулок. Попросите его быть тихим по возвращении домой, дайте ему шанс проявиться. Если у него это не получится, то вы можете предупредить, что при повторении ситуации, намерены закрыть дверь на внутренний замок, допустим, с 23.00. Это означает, что при опоздании ему необходимо искать

другое место для ночлега. Если у вас недостаточно собственных сил для осуществления такого плана, обратитесь за помощью к своим друзьям, родственникам или соседям. Обязательно нужно предложить супругу обратиться за помощью к наркологу. Если искать поддержку у других вам мешают комплексы - обратитесь к психологу для их преодоления.

• Не работает, живет дома как иждивенец. Вы можете продолжать его кормить, но одеваться и обуваться он должен сам. Если мужчинахочет выглядеть прилично - ему придется трудоустроиться.

С чего начать?

Для того чтобы начать действовать, необходима энергия (или желание). Чем сильнее желание, тем дальше вы можете продвинуться на пути изменений. Источником желания являются чувства, эмоции и ощущения. Чем сильнее чувства, тем крепче желание. Поэтому начинать изменения необходимо с самых серьезных проблем, вызывающих наиболее сильные негативные чувства. Опять-таки, следует решать не чужие, а собственные проблемы, даже если они явились следствием действий других людей.

1. Выберите из таблицы "Семейные последствия зависимости" наиболее дискомфортную для вас ситуацию.
2. Расслабьтесь (можно включить музыку). Представьте, как разворачивается выбранная вами ситуация. При этом вы, может быть, почувствуете характерные переживания. Какие у вас чувства?
3. Сконцентрируйте внимание на себе (поза, жесты, мимика) и своих действиях во время развития ситуации. Какие чувства у вас вызывает увиденное?
4. Представьте, как вы действуете по-другому. Что бы вы изменили в своих действиях? В какой момент?

Эта техника предназначена для моделирования нового поведения пациента. Часто родственники терпят неудачи в своих попытках измениться по причине несерьезного отношения к моделированию, т.е. планированию желаемого поведения. Необходимо помнить, что великие полководцы всегда тщательно планировали свои битвы. Успешные люди всегда с серьезностью относятся к решению проблем взаимоотношений с ребенком, с супругом. Даже если супруг зависимый. Можно даже сказать, в особенности, если супруг зависимый.

После моделирования неизбежно возникает момент первого разговора.

2. Ведущий обучает технике "Я – послание", опираясь на реальные ситуации родственников. Эта техника применяется для разрешения повторяющихся, так называемых "хронических" проблем, таких как частое позднее возвращение домой, невыполнение своих обязательств и т.д.

Техника "Я - послание"

"Я - послание" включает в себя следующие 5 пунктов:

1. Выбрать время и место для серьезного разговора. *Во время разговора ничего не должно вас отвлекать: ни телефон, ни готовящаяся еда, ни маленький ребенок – об этом необходимо позаботиться заранее.*

2. Сказать зависимому о своих чувствах по поводу его определенного поступка (что меня тревожит).Например: "*Я испытываю злость и усталость из-за твоих поздних возвращений домой. Я не могу заснуть, наутро, не высыпаясь, иду на работу!"*Необходимо заранее сформулировать свое обращение. Обращение не должно быть длинным (максимум 3-5 предложений) так как в противном случае может потеряться смысл, который вы в него вкладываете.

3. Сказать зависимому о своих потребностях **(что я хочу),** объяснить для чего это вам нужно. Например: "*Я хочу, чтобы ты приходил домой не позже 23 часов и не шумел в квартире, чтобы мог спокойно спать, никому не мешая"*. Не давайте вступить в разговор зависимому, пока вы не закончите все 5 пунктов. Прервать зависимого, если он попытается вступить в диалог.

4. Сказать зависимому, что вы решили предпринять, если зависимый будет препятствовать удовлетворению ваших потребностей **(что** я буду делать). Например: "*Я сегодня в 23 часа закрою входную дверь на внутренний замок (засов) и не буду открывать, если ты опоздаешь. Прошу тебя заранее позвонить любым способом и предупредить, если будешь задерживаться. Но опоздания более чем на полчаса я принимать не буду!"*

5. Сказать зависимому, какое вы имеете право на действия, описанные в 4-м шаге **(почему я это сделаю).** Например: "*Если ты придешь сегодня после 23.00, я не открою тебе дверь, потому что в своей квартире я имею право вовремя ложиться спать!"*

После окончания "Я - послания" необходимо прервать контактс зависимым (уйти в другую комнату, не вступать ни в какие разговоры даже для обсуждения вашего послания) минимум на 30-40 минут. Это необходимо для того, чтобы каждая сторона осмыслила и осознала возможные последствия, которые могут возникнуть при нарушении поставленных вами условий.

Техника "Я - послание" основывается на ваших реальных возможностях и опирается на правило: *"**Не обещайте зависимому того, что не сможете сделать! Если вы что-то обещали – доведите дело до конца, даже если вам это будет сложно"**.* Так вы постепенно станете последовательными в своих действиях и будете иметь право требовать последовательности от зависимого.

3. **Подведение итогов занятия:** что было важным на этом занятии?
4. **Домашнее задание:**

- Участники группы анализируют собственные права в семье.
- Участники пробуют применить технику "Я - послание" в одной из ситуаций, описанных в таблице семейных последствий зависимости.

5 Занятие.Права, ответственность, контроль

Цель занятия:

Обучение родственников передавать ответственность зависимому мужу (отцу) за собственные действия.

Задачи:

- Объяснение родственникам необходимости сочетания внешнего контроля за поведением зависимого с постепенной передачей ему ответственности за его действия.
- Объяснение участникам взаимосвязи внешнего контроля, прав и ответственности.
- Обучение родственников постепенной, поэтапной передаче ответственности зависимого за его действия.

Ход занятия:

1. Участники рассказывают о том, как они пытались выполнить технику "Я - послание"
2. Женщины и дети зачитывают собственные права, рассказывают, как их права реализуются в жизни, с какими трудностями при этом приходится сталкиваться, на сколько процентов (баллов) реализуются права.
3. Обсуждение, подведение итогов.

Примерный план-конспект лекции

"Какие права имеют родственники зависимого?"

Известно, что такая болезнь, как наркомания (алкоголизм), причиняет страдания не только самим больным, но и их близкому окружению: родственникам, друзьям и коллегам. Часто, стремясь помочь зависимому, эти люди своими действиями достигают прямо противоположного эффекта, а именно – создают для него комфортные условия для продолжения потребления наркотиков (алкоголя). Близким наркомана (алкоголика) необходимо понять, что в помощи больше нуждаются они сами, ведь зависимый все-таки продолжает употреблять наркотики (алкоголь), тем самым удовлетворяя, хоть и косвенно, свою потребность. Поэтому родственникам необходимо знать некоторые правила поведения с зависимыми. Прежде всего, необходимо помнить, что каждый родственник – это прежде всего ЧЕЛОВЕК, и только потом жена, сын, дочь и т.д. И как каждый человек имеет, кроме ставших обычными обязанностей, еще и ПРАВА. И первое право – это жить спокойно в своем доме! Ведь если задуматься, то зачем необходимо членам семьи, чтобы их близкий – наркоман (алкоголик) выздоровел? Скорее всего, чтобы и им – членам семьи – можно было комфортно жить рядом с ним. Чтобы не было постоянной тревоги, выражаемой во внутренних сомнениях, где он, с кем он, все ли с ним в порядке, когда он придет домой? Поэтому специалисты в первую очередь рекомендуют родственникам зависимого помнить о своих правах и отстаивать их. Именно защита собственных интересов членами семьи наркомана (алкоголика) нередко вынуждает его обратиться за помощью к специалистам и прекратить употребление наркотиков (алкоголя). Потому чтокогда зависимый почувствует что больше уже не может лгать и вымогать деньги у жены, не может выносить из дома вещи для их дальнейшей продажи, не может вернуться домой, когда ему вздумается, не может занимать деньги у соседей, зная, что жена вернетдолг, не может

шантажировать родных, грозя самоубийством и т.д., то ему не останется ничего, как начать изменять свое поведение. Ведь это закон природы: **КОГДА МЫ НЕ МОЖЕМ ИЗМЕНИТЬ ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ, МЫ ВЫНУЖДЕНЫ МЕНЯТЬСЯ САМИ!**

Поэтому **мы рекомендуем членам семьи наркомана (алкоголика) прекратить пытаться изменить, помогать или вылечить больного и начать изменяться самим, вспомнить, что они прежде всего люди и имеют свои права.**

В качестве примера хочу привести список прав, которые составила жена наркомана, боровшаяся с болезнью мужа ни один год.

"Я имею права, как любая личность":

1. Быть самой собой, иметь свои мысли, суждения, высказывать их и быть выслушанной; иметь свои эмоции: боль, гнев, раздражение, усталость, недовольство, радость, любовь, восторг, желание помочь – и выражать их.
2. Поступать так, как я сама считаю нужным в данный момент, и нести ответственность за свои поступки.
3. Я имею право сама судить о своих поступках, эмоциях и мыслях и не зависеть от оценки их со стороны других людей.
4. Я имею право на ошибку, нелогичность в принятии решений, имею право передумать.
5. Я имею право менять в себе то, что меня не устраивает: свои мысли, эмоции, поступки. Я сама себя познаю и создаю, я живу и развиваюсь в зависимости от своих знаний и желаний.
6. Я имею право сама решать, хочу ли я брать на себя ответственность за другого человека, его проблемы.
7. Я имею право выражать свою любовь и заботу о другом человеке только до того момента, пока мне с ним комфортно и интересно.
8. Я имею право возлагать на себя сама любые обязанности и сама снимать их с себя по своему собственному усмотрению.
9. Я имею право абсолютно на все - ровно настолько, насколько я сама пожелаю и разрешу себе в зависимости от своей совести и ответственности за принятые решения.
10. Я имею право уважать любую другую личность и признавать за ней те же права, которые имею сама.
11. Я имею право взять на себя ответственность за свое счастье, а не ждать, когда это сделают другие, даже близкие мне люди.
12. Я имею право любить, быть счастливой, видеть красоту мира, считать свою жизнь удавшейся и полноценной, несмотря на ошибки и неудачи, так как это мои жизненные уроки! И это только мое богатство!"

Когда человек осознает свои права, то он избавляется от ЧУВСТВА ВИНЫ, которое мешает ему защищать себя. Ведь если жена и дети прежде всего люди, то они имеют право на ошибку, в том числе и на ошибку в отношениях с мужем (отцом). Эти ошибки в отношениях не могут быть прямой причиной того, что мужчина стал

наркоманом (алкоголиком). Ведь несмотря ни на какие промахи, **близкие не поощряли мужчину УПОТРЕБЛЯТЬ НАРКОТИКИ (АЛКОГОЛЬ)!**

Обсуждение сочетания права, ответственности и контроля.

Если расставить иерархически все три понятия, то мы приходим к выводу, что самой главной целью зависимого является достижение больших прав, чем сейчас. Права ассоциируются со свободой. Чем больше прав – тем больше свободы. Для того чтобы специалисты, родные и, наконец, общество наделили зависимого большей свободой (например, правом приходить домой позже, чем это оговорено в семейном договоре), нужно, чтобы они ему доверяли. Доверие формируется путем длительного наблюдения за стабильным поведением. Стабильное поведение подразумевает, прежде всего, ответственность за свои действия. Важным проявлением ответственности зависимого является выполнение различных обязанностей (например, возвращаться домой не позднее 21.00). Если мы в течение месяца (период действия семейного договора) наблюдаем, что зависимый выполняет свои обязанности, мы можем несколько расширить ему права (например, разрешить ему возвращаться домой на час позже - в 22.00). Расширив права, мы обязательно наблюдаем за тем, как зависимый распоряжается ими в течение определенного периода, т.е. осуществляем контроль. Контроль ведется по заранее оговоренным критериям (например, если зависимому разрешено приходить домой позже на один час, необходимо наблюдать за тем, чтобы он оставался в границах этого часа). При соблюдении оговоренных границ в течение выбранного периода, контроль со временем становится неактуальным и снимается (но может быть возвращен при возникновении нарушений других пунктов семейного договора).

Итак, чтобы достигнуть больших прав (свобод) зависимому необходимо демонстрировать ответственное поведение (выполнять обязанности), что приводит к снижению внешнего контроля. И наоборот, чтобы сформировать ответственное поведение (способность выполнять обязанности) мы осуществляем контроль над выполнением обязанностей и вознаграждаем свободой (правами) при достижении результата.

Ведущий группы объясняет участникам, что передача ответственности мужу (отцу) за собственные права происходит согласно правилу воспитания: "Не делай за другого то, что он может сделать сам".

Ведущий группы объясняет участникам, что страх потерять контроль над ситуацией (а в конечном счете, над своим мужем) толкает жену решать проблемы зависимого, излишне контролировать его поведение и подталкивают к безответственному незрелому поведению.

Ведущий группы объясняет участникам, что передача ответственности мужу основывается на правиле: "Не дать голодному рыбу, а научить его удить, чтобы удовлетворять собственные потребности". Родственники должны стремиться не решать проблемы мужа (отца), а помогать ему в этом (при этом инициатива в разрешении ситуации передается зависимому).

Подведение итогов занятия: что было важным на этом занятии.

Домашнее задание:Написать:

- что должен делать муж, чтобы удовлетворять свои потребности;
- за какие из перечисленных поступков родственники готовы передать ответственность мужу (отцу).

Занятие 6-е. Тема: "Отстранение".

Цель занятия — объяснить созависимым членам семей необходимость с любовью отстраниться от человека с химической зависимостью или от проблемы и обсудить, как это можно сделать.

Ход занятия:

1. Обсуждение возможности отстраниться от зависимого.
2. Упражнение "Моё эмоциональное состояние".
3. Упражнение "Рисование ощущений".

Ведущий:"Отстранение". Такая задача пугает созависимых, поскольку они путают здоровую заботу о своих близких, любовь к ним с чрезмерной вовлеченностью в проблему химической зависимости.

Отстранение — это не есть холодная враждебная замкнутость, не лишение близкого любви и заботы. Отстранение означает высвобождение себя психологически, эмоционально, а иногда и физически из сетей нездоровых взаимоотношений с жизнью другого человека, отступить на некоторое расстояние от проблем, которых мы не можем разрешить.

Отстранение базируется на том, что каждый человек ответственен за себя, поэтому проблемы других людей мы не можем разрешить, тревога за другого не помогает. Когда мы отстраняемся, мы убираем руки с пульта ответственности за других людей и стремимся лишь к ответственности за себя.

На примере фактов, сообщенных членами группы во время настоящего обсуждения, необходимо подчеркнуть, что присутствующие здесь созависимые уже достаточно много сделали для того, чтобы разрешить проблемы своего близкого больного, и если проблему все же не удалось устранить, то теперь следует учиться либо жить несмотря на нее, либо вместе с ней. Хорошим приемом здесь может служить фокусировка на том, что есть хорошего в жизни созависимых в настоящее время, на чувстве благодарности.

Для усиления чувства благодарности можно попросить присутствующих перечислить все, за что они могут быть благодарны судьбе в настоящее время. Этот прием позволяет не думать о проблеме, в которую они вовлечены чрезмерно.

Отстранение означает приобретение навыка жить "здесь и сейчас", в настоящем времени и без любимого выражения созависимых "Если бы только...". Искореняются сожаления о прошлом и страхи в связи с будущим. Отстранение включает в себя принятие реальности, фактов. Отстранение требует веры — в себя, в других людей, в естественный ход событий, в судьбу, помогает вере в Бога.

Отстранение — это здоровый нейтралитет.

Награда за достижение отстранения велика. Это — ясность восприятия действительности, чувство глубокого успокоения, способность давать и получать любовь; это — прилив энергии, повышение самооценки, свобода находить реальные решения проблемы.

"Когда я не умела отстраняться от проблем моего мужа и моей дочери, — говорит созависимая жена больного алкоголизмом во время групповой психотерапии, — я была человеком, но это какое-то другое состояние. Я была как придаток другого человека. Сейчас я впервые ощутила себя в центре собственного сознания".

Как достигается отстранение? Для этого необходимо три условия: четкое осознание своих проблем, желание изменить привычный ход собственных реакций и немного практики. Главное — желание попробовать.

В созависимости, как во всей психической сфере человека, все взаимосвязано. Если участники групповой психотерапии научились видеть собственные потребности, им легче достичь отстранения.

Если невозможно с любовью отстраниться, то можно как временный прием практиковать отстранение в гневе. Необходимо лишь стремиться к отстранению. Помогают достичь отстранения релаксация, концентрация внимания на своем дыхании, а также практически все виды концентрации на своих потребностях. Побездельничать — это тоже может иногда быть удовлетворением своих потребностей. Главное — перенести фокус на себя.

2. Упражнение "Мое эмоциональное состояние" (15 минут).

Ведущий: "По команде "тишина" попробуйте определить для себя то эмоциональное состояние, в котором вы сейчас находитесь. Закройте глаза и постарайтесь, прислушавшись к телесным ощущениям, понять, где это состояние сосредоточено в вашем теле. Как оно чувствуется в теле? Его "Размер"? "Форма"? "Цвет"? Расскажите о своих чувствах соседу ("Я чувствую..."), а затем сосед вам. Перебивать во время рассказа нельзя".

3. "Рисование ощущений" (15 минут). Лист формата А-4 складывается так, что на нем образуются 8 ячеек, в которых участники должны карандашом нарисовать свои ощущения гнева, радости, спокойствия, депрессии, энергичности, женственности, болезни и любого на свой выбор состояния.

Инструкция: Каждый рисунок выполняется линиями. Вы можете использовать для рисунка одну линию, много линий, можете покрыть всю ячейку линиями, если считаете это правильным. Вы можете наносить длинные штрихи или короткие, тонкие или широкие, нажимать на карандаш сильно или слабо. Если нужно пользуйтесь резинкой.

В каждой ячейке поочередно нарисуйте то, что для вас олицетворяет записанное внизу слово. Ограничение – вы не должны рисовать никаких картинок или пользоваться какими-либо символами (звезды, сердца, молнии, геометрические фигуры и т.п.). Рисовать можно только линии – быстрые, медленные, светлые, темные, гладкие, шероховатые, ломаные, плавные –

какие вы считаете правильными для того, что пытаетесь выразить. Передайте линиями, как ощущается вами это эмоциональное состояние.

Обсуждение. Ваш рисунок делает ваше чувство видимым. Опишите, какими линиями вы выразили ваши эмоции? Давайте сравним все рисунки гнева и т.д.

Домашнее задание:

- Есть ли в вашей жизни проблема или человек, о которых вы чрезмерно тревожитесь? Напишите об этом.
- Что может случиться, если вы отстранитесь от того человека или от той проблемы? Помогало ли до сих пор делу ваше состояние, в котором присутствовали тревога, одержимость, навязчивые мысли о проблеме, попытки контролировать?
- Если бы в вашей жизни не было той проблемы или того человека, то что бы вы делали сейчас?
- Потратьте несколько минут на то, чтобы представить, как вы живете собственной жизнью, несмотря на нерешенную проблему.

Занятие 7-е. Тема: "Избавление от психологии жертвы"

Цель:способствовать тому, чтобы участники тренингаувидели негативные последствия жертвы и пожелали отказатьсяот нее.

Жертва распознается по скорбно-мучительному выражениюлица и заявлениям: "Ах, я бедняжка", "Если бы только мой муж не пил (неизменял мне, не был бы так груб со мной и т.д.), я была бы счастлива". "Это неважно, как я себя чувствую, лишь бы им (детям, родителям) было хорошо", "Своей жизнью я не жила, я всю себя отдала...".

Психологические награды, вытекающие из роли жертвы

Сочувствие окружающих, сладостное чувство жалости к самой себе, обвинение других вместо попыток изменить свое положение, власть и контроль над другими при помощи вызывания у них чувства вины, проекция на других причины своих несчастий, осознание себя почти святой, возможность сохранить статус кво, в котором жить хотя и больно, но привычно.

Негативные последствия психологии жертвы.

Роль жертвы – самопораженческая роль. Жертвы – в одиночестве, поскольку распространяют вокруг себя чувство вины и неизбежно переходят в роль обвинителя и преследователя. Жертвы отталкивают от себя близких и притягивают к себе обидчиков. Мученицы создают те ситуации, которых боятся – ситуации отвержения, утраты любви, социальной изоляции. Жертвы рождают жертв.

Избавление от психологии жертвы.

Как победить "комплекс жертвы"? Борьба с зависимостью химической или психологической начинается с осознания проблемы и включает в себя следующие этапы: Человек осознает проблему. Человек меняет образ мышления. Человек сам себя программирует, когда говорит плохо. Он

разрушает себя словами, и вот он уже мыслит как неудачник, как жертва. Второй этап избавления от фундаментального жизненного недовольства требует от человека, чтобы он говорил по-другому или хотя бы не делился своими проблемами с друзьями и близкими. Взять ответственность за свое существование. Осознать: "Виноват только я сам, и никто иной". Если подкрепить изменение мышления еще и "правильными" поступками, то процесс освобождения от "комплекса жертвы" пойдет в разы быстрее.

Помехи на пути духовной эволюции. Три демона: Сила привычки. Человек так устроен, что привыкает даже к самым неудобным обстоятельствам. Психологи утверждают: на выработку привычки надо всего лишь 2 недели. А теперь представим себе человека, который жил на коленях десять или двадцать лет. Захочет ли он менять свою жизнь, тем более что выгоды ему никто гарантировать не может? Свобода для раба – пустой звук. Психотерапевт поможет в таком случае, но это все равно, что ходить на костылях. Есть проблемы, которые человек должен уметь решать сам, чтобы вырваться из плена привычки. Важное дополнение: лучше обратиться к психологу, чем ничего не менять в жизни.

Удовольствие от неудовольствия. Возвращаясь к тезису о скрытом мазохизме "жертв", нельзя не сказать, что на пути к духовному прорыву человека подчас непреодолимой преградой стоят удовольствие и удобство, которые у него все-таки есть. Метафорически выражаясь, психически здоровый человек не станет каждую ночь спать так, чтобы у него затекали ноги, спина и все тело, он решит проблему. Если же он предпочитает так жить, то слухи о его проблемах сильно преувеличены.

Страх. Обратимся к теме "комплекс жертвы в отношениях". Почему жены не уходят от мужей-алкоголиков, а мужья не бросают истеричных жен, которые с большим удовольствием пьют из них кровь. Ответ прост: люди боятся перемен. А вдруг будет еще хуже, хотя хуже вроде бы уже некуда. И ладно, такие представители рода, жертвовали бы только собой, но нет, в эти жернова попадают и дети, которых, как правило, не один, а два или больше. Правда в том, что "жертвам" а) удобно так жить, б) они получают от этого даже неслабое удовольствие и в) они, как и все люди, боятся, что будет еще хуже.

Резюме: чтобы избавиться от комплекса жертвы:

- Необходимо взять на себя ответственность за свою настоящую и будущую жизнь.
- Перестать обвинять других в своих несчастьях.
- Научиться говорить другим, что тебе нужно, не перекладывая на них чувство вины.

Профилактика психологии жертвы заключается в том, чтобы не пытаться заниматься спасанием других, отказаться от роли спасительницы.

Практическая часть:

На листочке бумаги напишите все, за что, как вы считаете, несете ответственность в семье, на работе, с друзьями. Затем подготовьте список

того, что составляет чью-то ответственность,т.е. членов семьи, сотрудников, друзей. Если у вас с мужем есть общая ответственность, например ведение домашнего хозяйства, выразите долю каждого в процентах. Возможно, вы удивитесь, как много ответственности вы берете на себя и как мало оставляете ее другим.

Ритуал прощания.

Занятие 8-е. Тема: "Самооценка"

Цель: выработка навыков адекватной самооценки.

Ход занятия:

1. Дискуссия на тему самооценки

Здоровая самооценка — это внутренний опыт нашей собственной ценности, осознание как бы изнутри того факта, что мы имеем достоинство. Наше человеческое достоинство – это нечто отдельное от того, что мы делаем, как мы выглядим и что говорят другие люди о нас и делают для нас.

У созависимых самооценка резко снижена, однако часто они выглядят самонадеянными, надменными. Фасад псевдовеличия им необходим для сокрытия истинного и горького чувства, вызванного низкой самооценкой.

Зачем нам позитивная самооценка?

При позитивной самооценке мы:

- хорошо себя чувствуем,
- хорошо выглядим,
- хорошо относимся к другим,
- можем духовно расти,
- любим и способны на любовь,
- у нас отпадает необходимость опекать и контролировать других,
- отпадает необходимость постоянно подпитывать самооценку за счет склонности к постоянному труду, ублажения чьих-то интересов, самоотвержения.

Самооценка детей зависит от отношения к ним значимых близких, т.е. родителей. Самооценка взрослых зависит от судьбы (качества детства), положительных и отрицательных событий жизни, а также от нашего отношения ко всему вышеперечисленному. Мы можем изменить собственное отношение. Положительная самооценка – это мое решение ценить себя. Человек родился – значит он ценен.

Упражнения для укрепления позитивной самооценки:

Вначале в левой части листа напишите негативное утверждение о самой себе, продиктованное чувством стыда. Затем закройте левую часть листа и напишите утверждения прямо противоположные. Не смущайтесь, если вы не верите в положительные утверждения о себе, делайте упражнение механически, как будто вы составляете грамматический список антонимов. Затем закройте левую колонку и прочитайте только правую колонку, и так не менее 2 раз в день. Через месяц вы почувствуете себя лучше.

Список утверждений о себе

Негативные	Позитивные
Я — глупая	Я — умная
Я — некрасивая	У меня вполне приличная внешность
Я — несовершенная	Я — нормальная, в мире нет совершенства

Чем длиннее список негативных утверждений, тем глубже в нас засел стыд с детства, необходимо этот список продолжать до тех пор, пока сознание уже не сможет подсказывать новых нелестных определений о нас самих. Можно в группе обсудить ситуации, когда из-за чувства собственной малой ценности мы отказались действовать в лучших своих интересах. Участники дискуссии могут припомнить, например: "Я поняла, что не могу достать себе красивое платье и отказалась пойти в театр. Тем самым я лишила себя интересного вечера". "Когда я почувствовала себя крайне уставшей, я хотела полежать, но подумала, что свекровь заклеймит меня позором, что я хуже других. Я пересилила себя и согласилась поехать в ателье. А в моих интересах было бы поехать в ателье в другой день".

Задайте участникам дискуссии следующие вопросы: живете ли вы для того, чтобы в чьих-то глазах представлять определенную ценность или вы обладаете неотъемлемым чувством самоценности? Не уходит ли ваша жизнь на то, чтобы вашу ценность подтвердили другие?

Что необходимо, чтобы избавиться от надменности и величия, т.е. завышенной самооценки? Необходимо понять, что надменность и величие оскорбительны для других и нарушают нормальные взаимоотношения. Необходимо принять следующее верование: я – очень несовершенна и не имею никакого права рассматривать себя лучше кого бы то ни было.

Выздороветь от надменности – значит прекратить сравнивать себя с другими, чтобы убедиться "а я – лучше". Это не относится к таким крайним случаям, как невольное сравнение себя с насильниками, убийцами. Необходимо просто дисциплинировать мышление и избегать суждений о других людях. В этом помогает следующее упражнение.

Выздоровление от ложного величия

Суждения, которые я сделала на основе собственного превосходства над другими	Здоровое отношение к моей ценности и ценности других
Я – лучше, чем И., поскольку у неё в квартире кошками пахнет	И. – такая же ценная, как и я, хотя она сделала свой выбор и заселила квартиру кошками
Я – лучше, чем Н., поскольку я не веду себя так глупо	Н. – такой же ценный человек, как и я. На глупое поведение у него могут быть свои причины

Если выполнение этого упражнения повергнет вас в уныние и появится ощущение, что вы ниже других по своему человеческому достоинству, вернитесь к предыдущему упражнению с позитивными утверждениями либо воспользуйтесь следующими позитивными утверждениями:

- Я – важный человек для себя.
- Я нравлюсь себе такой, какая есть.
- Мне нравится, как я делаю...
- Я духовно расту каждый день.
- Я люблю проводить время с самой собой...
- Я могу сделать все, что намечу.
- Я всегда готова ставить себе новые цели.

Домашнее задание

- Опишите ситуации, которые провоцируют у вас такое чувство, будто вы менее ценная, чем другие.
- Опишите ситуации, в которых вы обращались с другими грубо, жестко либо неделикатно из-за того, что чувствовали себя более ценной, чем они.
- Сделайте вывод, что вы не более ценная, чем другие, но и не менее ценная, чем другие, и прекратите сравнивать себя с другими.

Занятие № 9. "Точка опоры и чувство собственного достоинства"

Цель: содействие процессам самораскрытия, получения позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

Задачи:

- Помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон.
- Оказание психологической поддержки с помощью медитации.
- Актуализация личностных ресурсов участников занятий.
- Познание себя при помощи группы.

Ход занятия:

Ритуал приветствия. Участники тренинга сидят по кругу. Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить.

Упражнение "Точка опоры". У каждого из нас есть сильные стороны, т. е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь, действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся "не брать в кавычки" свои слова, не отказываться внутренне от них. Не умаляйте свои достоинства, т. е. говорите прямо, уверенно, без всяких "но...", "если...", "может быть..." и т. п. Вам дается на это 2 минуты. Даже если вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться.

Может быть, значительная часть вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

Упражнение "Эмиграция". Многие из нас годами живут в одном и том же городе, на одной и той же улице. Все хорошо знакомо, ко всему привыкли, в том числе и к окружающим людям. Но в жизни может всякое случиться... Предположим, что вы решили совсем уехать из страны (переехать в другой город или перейти в другую школу в связи с обменом квартиры). С одной стороны, это всегда интересно: новые обстоятельства, новые знакомые, а с другой? Как вы думаете, сколько людей и кто конкретно пожалеет о том, что вы уехали? Почему? Что вас связывает с этими людьми? Какие у вас были отношения с ними? Вы им помогали чем-то? Или у вас просто сложились теплые душевные отношения?

А скольких и кого именно обрадует ваше решение уехать (перейти в другую школу, поменять работу)? Почему? В чем причина такого отношения к вам? Вы чем-то "насолили" этим людям? Демонстрировали свое превосходство перед ними или отказывались в чем-то помочь? Может быть, вы просто "не сошлись характерами"? Вы пытались что-то изменить в себе, в ваших отношениях с этими людьми? Составьте два списка имен и ответьте на предложенные вопросы. Только будьте до конца откровенны. На обдумывание ответов вам дается 5 минут. После этого вы соберетесь в группы по 3-4 человека и обсудите со своими партнерами то, что сумели осознать.

Упражнение"Проективный рисунок". Всем предлагается выполнить 2 рисунка: "я такой, какой есть" и "я такой, каким хочу быть". На выполнение отводится 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки раскладываются в центре комнаты, затем произвольно выбирается один. Ставится так, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видел на рисунке – не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом, обсуждаются все рисунки. При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

Упражнение "Пожелания". Все участники тренинга садятся в круг. Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем мы это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и т. д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день.

Упражнение "Мои достоинства. Обратная связь". Желающие зачитывают список своих достоинств, показывают нарисованное ими солнце. Если в группе уже установилась достаточно откровенная и вместе с тем безопасная атмосфера, ведущий может предложить тому, кто читает свое самоописание, обратиться к другим участникам за "обратной связью".

Упражнение"Самый-самый". Группа делится на 2 команды.Каждый человек — уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. Пожалуйста. Заканчиваем. Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим "самого-самого" по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д. Просим вас. Заканчиваем. Теперь нам остается определить "самого-самого" из всех команд. Давайте организуем конкурсы "самых-самых". Например, самых веселых или находчивых из числа присутствующих во всем зале. На подготовку и организацию конкурса отводится одна минута. В заключение поаплодируем "самым-самым".

Упражнение "Мое качество". Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество. Сядьте поудобнее, глубоко вздохните, расслабьтесь.

Когда и как в последний раз проявилось в вашем поведении это качество? Восстановите в своем воображении этот случай. Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощущало ваше тело... ваши руки... кожа на лице? Погрузитесь в ту ситуацию, переживите ее заново...

Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите. И, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите.

Упражнение"Скульптура". Группа делится на две части. Одна должна "вылепить" скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура "лепится" из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, "создают" ему мимику. Каждая подгруппа выбирает "экскурсовода", который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. "Экскурсанты" (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

Упражнение"Уступки". Известно, что, отдавая другим, человек при этом больше получает, хотя с первого взгляда это не так уж очевидно. Любой широкий жест во имя других остается в памяти надолго. Тем не менее, в каждом человеке есть собственническое начало, которое сдерживает

благотворительные порывы. Давайте попробуем противопоставить эти два начала. Пожалуйста, разделитесь на пары. Теперь я предлагаю обсудить ваши сокровенные мечты. Ведь у каждого есть своя мечта – далекая, близкая, реальная или неосуществимая. Давайте поделимся своими мечтами друг с другом... А сейчас неплохо бы поразмышлять вслух: чем каждый из вас смог бы помочь в осуществлении заветной мечты. Что бы вы могли друг другу уступить, подарить, отдать? Просто так, от чистого сердца! Иногда бывает существенно помочь даже хорошим советом. Попробуйте поговорить на эту тему. Чувствовали ли вы иногда, что дарить подарки приятней, чем получать их? Поделитесь своими впечатлениями.

Ритуал прощания.

Занятие № 10. "Уверенное и неуверенное поведение"

Цель: освоение участниками тренинга приемов уверенного поведения и развития чувства уверенности в себе.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Разминка "Воспроизведение". Сидя в кругу, бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

Упражнение "Мое поведение". Сейчас мы выполним упражнение, цель которого – научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек.

Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим.

Важно, чтобы в упражнении участвовали все, обращая внимание на то, чтобы сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный.

Примеры предлагаемых ситуаций:

• незаслуженно лишили премии;

• хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;

• незаслуженно поставили двойку.

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

Упражнение "Сила слова". Составляются три списка слов, характерных для уверенных и неуверенных ответов. Ведущий записывает слова на доске, а участники в дневнике.

Упражнение "Зеркало". Участники образуют два круга – внутренний и внешний.

По сигналу психолога тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики – уверенного или неуверенного человека, а стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот.

После того как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем – отгадывают. Ведущий фиксирует количество правильно угаданных поз.

После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение.

• *Какие позы чаще загадывались, почему?*

• *Какие легче угадывались, почему?*

Упражнение "Город уверенности". Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Кто-то из нас будет первым и скажет одну-две фразы, с которых начнется наш рассказ. Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои предложения.

Упражнение "Круг уверенности". Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были "на гребне успеха". В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или легенды, которым восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга – это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом!

Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими).

Ритуал прощания.

Занятие №11. "Я в своих глазах и в глазах других людей"

Цель: Активизация процесса рефлексии. Дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции. Раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Упражнение "Новый способ". Участники образуют полукруг. Сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие.

Разминка "Подарок". Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок

своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать ("вручить") молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получат подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

Упражнение"Записки. Послание самому себе". Изготовление "надписей на футболке" только для себя, надписи больше никто прочитать не может.

В нашей культуре существует традиционное представление, что человек хорош, когда он живет ради других, когда он не эгоист и о себе заботится в последнюю очередь. Эта идея *хороша, но ее все понимают по-разному. Обычно близко к сердцу эту мысль воспринимают именно те люди, у которых итак есть совесть и которые от природы не эгоистичны. Психологи считают, и не без оснований, что человек может любить окружающий мир ровно настолько и именно таким образом, насколько и как он любит себя. Мы видим, что жизнь складывается удачно утех людей, которые хорошо знают свои ценные качества и уважают себя за них, а также умеют позаботиться об их развитии, таким образом, как хорошие родители заботятся о развитии своих детей.*

Упражнение "Мое отражение". Давайте поиграем в игру, которая поможет нам выявить наше отношение к самим себе. Итак, сядем в круг. Сейчас по кругу будет передаваться зеркало. Задача каждого игрока внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстранённые, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло его внимание. Сосредоточенно изучите этого человека, а затем попытайтесь ответить на следующие вопросы:

1. Что привлекательного вы видите в этом человеке?
2. За что можно любить его?
3. Что в нем вызывает уважение, а может быть, восхищение?

Постарайтесь быть серьезными – не отшучиваться и не кокетничать. Будьте предельно честными. Это потребует от вас известной доли мужества.

Итак, после того как зеркало обошло всех участников, обсудите между собой ту внутреннюю работу, которую многим пришлось проделать. Если кто-то испытывал сильное сопротивление, но так и не смог сказать в свой адрес ничего хорошего, – это сигнал для серьезных раздумий о себе и своей жизни.

Упражнение "Части моего Я". Психолог предлагает участникам вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях в зависимости от обстоятельств (порой действуют так непохоже на себя самих, как будто они другие люди), как они, случается, ведут внутренний диалог, и попытаться нарисовать эти разные части своего "Я". Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники и ведущий по очереди показывают свои рисунки группе и объясняют, что на них изображено.

Участники обмениваются впечатлениями о том, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. При согласии

каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

Упражнение"Ассоциация". Один из участников тренинга выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из группы, которого он должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: "На какой цветок он похож? На какой вкус? На какую песню? На какую книгу?" и т. п. При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет – уходит вновь. Если не угадал более двух раз – выбывает из игры.

Обсуждение.

• Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой?

• С чем это связано?

• Различие между тем, какими мы представляемся самим себе и какими – другим людям.

Упражнение"Приятный разговор". Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: "приятный собеседник". Это действительно полезное умение – легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и также непринужденно расстаться со своим собеседником. Умение вести разговор позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними. Сейчас мы проведем серию встреч, и каждый раз вы будете встречаться с новым человеком. Вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное своему собеседнику и также на приятной ноте расстаться с ним.

Участники группы встают (садятся) по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный (участники стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (участники стоят лицом к центру круга).

По сигналу психолога все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз роль участникам предлагаете вы.

Время на весь разговор, т. е. на установление контакта, взаимные приветствия и проведение самой беседы, 2-3 минуты. Затем вы даете сигнал, участники должны в течение 10 секунд закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются и на нижеследующие ситуации.

Каждому человеку интересно, что думают о нем другие люди, как они чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда можно быть уверенным в том, что тебе в лицо скажут всю правду, приятную или неприятную. Это упражнение помогает преодолеть барьер: оно анонимно, однако происходит

при контакте "глаза в глаза".

Упражнение"Листок за спиной". У каждого на спине будет прикреплен лист бумаги. Вы будете ходить, останавливаться около тех людей, которые вас заинтересовали, смотреть на него, чтобы составить о человеке впечатление, и это впечатление записывать на листе бумаги, приколотом на его спине. Сейчас посмотрите друг на друга. Какие лица привлекают вас? Чем?

К какому человеку вам хотелось бы подойти? Готовы ли вы быть искренними?

Сейчас вы будете ходить, встречаться друг с другом. Пока вы не будете ничего писать – только смотрите друг на друга: какие вы? Вперед, вы можете двигаться!

Обсуждение.

Наверное, лучше будет, если вы поделитесь со всеми своими чувствами. Пожалуйста, пусть каждый по кругу скажет несколько слов о своих чувствах по поводу того, что написали ему, а кто хочет, может зачитать одно-два послания ему. А теперь поднимите руки те, кто во время этой игры был действительно искренним. Быть абсолютно искренним очень трудно.

Все встают в общий круг, психолог говорит теплые слова о доверии друг к другу.

Ритуал прощания.

Занятие № 12. "Полюбить себя. Самопринятие. Самоодобрение. Самоуважение"

Цель: развитие уверенности в себе через любовь; закрепление благоприятного отношения к себе.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Разминка"Бип!"Вся группа, за исключением водящего, сидит кругом (на стульях или в креслах).Водящий с завязанными глазами ходит вне круга, периодически ощупывая участников, сидящих на стуле. Его задача — угадать, до кого он дотронулся.Сидящий должен сказать "Бип!", желательно "не своим голосом", чтобы его не узнали. Если водящий угадал, до кого он дотронулся, то этот член группы начинает водить, а предыдущий садится на его место.

Упражнение "Не могу полюбить себя". В течение ближайших 15 минут вы должны составить как можно более подробный список причин, по которым человек не можете полюбить себя. Теперь вычеркните все то, что относится к общим правилам, принципам типа: "Любить себя нескромно**",** "Человек должен любить других, а не себя". Подобные высказывания — лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач. В получившимся списке отметьте то, что вы можете сказать и о себе. Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь.

Прежде всего, подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не

вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть.

Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Почему не помочь самому себе?

Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

Упражнение "Автопилот". Это задание, которое поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Вы должны записать не менее десяти фраз-установок типа: "Я умный!", "Я сильный!", "Я обаятельная!", "Я красивая!" и т. п. Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

Человек, который хорошо владеет самоодобрением, должен:

• быть верен своим принципам, несмотря на противоположные мнения других, но вместе с тем уметь гибко изменить свое мнение, если оно ошибочно:

• быть способным действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или сожаления в случае неодобрения со стороны других;

• быть способным не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем и вчерашнем дне;

• сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи и трудности;

• видеть в каждом человеке личность и рассматривать его как полезного для других, как бы он ни отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением;

• быть непринужденным в общении, уметь, как отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других;

• уметь принимать комплименты и похвалу без притворной

скромности;

• уметь оказывать сопротивление;

• быть способным понимать свои и чужие чувства, уметь подавлять свои порывы;

• быть способным находить удовольствие в самой разнообразной деятельности, включая работу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение или отдых;

• чутко реагировать на нужды других, соблюдать принятые социальные нормы;

• уметь видеть в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на их недостатки.

Из чего складывается наше переживание удачи, успеха? Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели достичь.

По известной формуле классика психологии У. Джемса:

Успех= Самооценка
Притязания

Другими словами, самооценку можно повысить, либо повысив уровень успеха, либо снизив притязания.

Упражнение "Формула успеха". Возьмите лист бумаги, напишите в центре крупно букву "Я". Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом.

Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это "Я" может быть реализовано, и определить "желательное" и "нежелательное Я" для каждой области. Просто проводите линию от "Я", центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите.

Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре – любые, самые неожиданные. Но важное условие – они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные.

Упражнение "Я — подарок для человечества". Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы, действительно, являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте свое утверждение, например: "Я подарок для человечества, так как я..."

Упражнение "Письмо себе, любимому". Сейчас вы напишете письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают свои мнения) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Обсуждение.

• Обмен впечатлениями: с какими чувствами писали письма?

• Важно с какими чувствами, а не про что.

• Любовь – или любое другое отношение – чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

• Кто хочет пересказать или зачитать свое письмо?

По ходу психолог может давать комментарии.

- Стоит обратить внимание на то, как кто-то себя же и поучает, кто-то смотрит на себя снизу вверх, кто-то делится с собой теплом и нежностью, кто-то с собой на дружеской ноге, кто-то радуется себе, близкому, а кто-то тоскует по тому, каким он был когда-то.

Ритуал прощания.

Занятие 13-е. Тема: "Ставим свои собственные цели"

Цель– отработка такого навыка, как умение ставить себе цели.

Ход занятия:

На предыдущих занятиях мы поняли, что не можем все контролировать в своей жизни, но можем планировать, можем что-то сдвинуть с мертвой точки, дать импульс движению.

Цель дает нам направление и указывает станцию назначения в движении.

Цель – это радость, удовольствие. Цель рождает интерес к жизни, повышает уровень психической энергии и даже улучшает здоровье. Когда у нас есть желанная цель, растет и множится энергия. В таком состоянии мы готовы отдать все, что накопилось в нашем духовном багаже, чтобы завершить начатое дело, достичь цели. И тогда с нами случаются чудесные превращения. Что-то меняется в жизни. Мы завершаем важные планы. Мы встречаем новых людей. Разрешаются проблемы. Мы оказываемся в новых местах. Наши потребности удовлетворяются.

Скучно ставить долгосрочные цели. Можно спросить себя, что бы мне хотелось завершить через год. Но интереснее спрашивать себя, какие события моей жизни я хочу видеть свершившимися сегодня, на ближайшей неделе. Какие проблемы я хочу решить?

Навыку постановки целей могут помочь следующие правила:

1. Превращайте все в цель. Если у вас проблема, вы не обязаны всегда знать, как ее решить. Однако пусть решение проблемы станет вашей целью. Превращай свои желания в цели. Хотите что-то изменить в себе – ставьте цель.

2. Забудьте все свои многочисленные "я должна...". Довольно контролировать свою жизнь на каждом шагу. Поставьте перед собой цель избавиться от 75% долженствования.

3. Пишите цели на бумаге. Есть какая-то магическая сила в написании наших планов. Записанная цель фокусирует наше внимание, способствует лучшей организации. Запись как бы точно направляет энергию на цель.

4. Живите свободно, не превращайтесь в рабов своей цели. Пусть события протекают естественно. Не нажимайте, не торопите, не тревожьтесь каждую минуту. Не обязательно даже каждый день помнить о своей цели, достаточно время от времени ее осознавать.

5. Делайте, что можете, для осуществления цели, каждый день понемногу. Не все сразу. Не упускайте своего шанса. И верьте, что в нужное время назначенное произойдет.

6. Ставьте себе цели регулярно, по мере возникновения потребности. Когда возникает проблема, то возникает и новая потребность. Тогда решение проблемы вы превращаете в цель и добавляете ее к старым целям. Когда чувствуете себя очень неуверенно, можно ставить себе и такую цель — пройти через кризис.

7. Ведите учет целей, которых вы достигли. Вычеркните достигнутое, поздравьте себя и поблагодари Бога, если Он имеет для вас значение. Вы достигнете уверенности в себе, станете доверять Богу и обретете ритм жизни.

8. Будьте терпеливыми. Доверьтесь Богу в том, что в нужное времяваша цель осуществится. Не спешите вычеркивать ее из списка только потому, что цель еще не достигнута.

9. Начните сегодня. Если у вас нет цели, поставьте себе цель ее сформулировать.

Упражнение "Планирование будущего"Инструкция: Предлагаю написать вам приблизительный план своего будущего. Для начала необходимо выделить основные сферы, присутствующие в жизни каждого человека: семейная, профессиональная, досуговая.

В каждой сфере необходимо наметить главные достижения которых вы хотели бы добиться, события, которые могут произойти или вы бы хотели, чтобы они произошли. Постарайтесь поставить более менее реальные цели и спрогнозировать реальные события.

Теперь нужно выделить ближние и ближайшие цели, как этапы и пути достижения дальних целей.

- Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты.
- Обратите внимание, нет ли противоречия между целями и событиями из разных областей вашей жизни? Может они помогают друг другу, или не оказывают друг на друга никакого влияния. Постарайтесь согласовать их.
- Оцените свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей.
- Определите пути преодоления этих недостатков.
- Отметьте все внешние препятствия на пути к вашим целям.
- Определите пути преодоления внешних препятствий.

- Оцените возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни).

С каких целей вы начнете практическую реализацию своего плана. Укажите конкретную дату.

План реализации ваших целей может включать необходимые для вас средства, которыми распологают другие, и тогда важным становится ваше умение правильно высказывать просьбу и реагировать на нее. Поэтому сейчас выполним упражнение на развитие умения определять психологические характеристики, свои и окружающих.

Упражнение"Пирог с начинкой".Психолог говорит о том, что просьба в чем-то напоминает пирог с начинкой: форма может быть одинаковой, а содержание разным; пирог может быть сладким или солёным и т. п. Участникам предлагают нарисовать или описать разные пироги-просьбы – их форму, цвет, вкус. Проводится краткое обсуждение, выявляющее ассоциации, приятные или неприятные, которые вызывает "просьба". Анализируется, с чем это связано. Подчеркивается значимость умения правильно высказать просьбу и реагировать на нее, а также реагировать на отказ от выполнения просьбы.

Домашнее задание

1. Напишите как можно больше целей для себя. Учтите при этомсвои желания, проблемы, требующие разрешения, перемены в себе.

2. Пересмотрите список характеристик созависимости и поставьте себе целью изменить те из них, которые представляют проблему для вас.

Ритуал прощания.

Занятие №.14. "Освоение способов саморегуляции эмоционального состояния"

Цель: Обучить участников тренинга способам саморегуляции

Саморегуляция – способ нормализации собственного состояния, позволяющий снять психическое напряжение и преодолеть сложности с контролем эмоций.

Существуют различные приемы саморегуляции.

Мозговой штурм "Способы саморегуляции в ситуации стресса"

Цель: выяснение способов управления своими эмоциями.

Участники делятся на группы и отвечают на вопрос:

- Как боретесь с негативными эмоциями?

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется тренером группы.

<u>Дыхательная гимнастика</u>

1. Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

Упражнение "Отдых"

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы

голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1 – 2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение "Передышка"

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

2. Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение "Мобилизующее дыхание"

Исходное положение – стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох – такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;

8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;

8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом тренера, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома – мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнивать к скорости шагов.

Упражнение "Замок"

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении "замок". Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2 – 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение "Голосовая разрядка"

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов – издать резкий звук, например, "Ух!"

"Звуковая гимнастика"

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

<u>Релаксационное упражнение (техника напряжения и расслабления)</u>

Цель:*Осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.*

Упражнение "Мышечная энергия"(выработка навыков мышечного контроля)

Инструкция участникам тренинга:

- Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!
- Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный – напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.
- Напрягите левую ногу – как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?
- Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение "Напряжение – расслабление"

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение "Огонь – лед"

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего "Огонь" участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде "Лед" участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Упражнение "Зажимы по кругу"

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного

напряжения участники двигаются несколько секунд (15-20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение – полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, и при этом продолжать спокойно идти по кругу, вспомнить обычное для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15-20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с обычным зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3-5 раз.

После окончания упражнения участникам дается рекомендация повторять его самостоятельно хотя бы 1-2 раза в день.

Упражнение "Дождик"

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

Телесно-ориентированная терапия: упражнения на снятие излишнего напряжения

Цель:*Предлагаемые упражнения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.*

Упражнение "Броуновское движение"

Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

Задание имеет несколько уровней сложности: на первом этапе перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно движение убыстряется и переходит в бег; в работу вовлекаются руки, которые помогают участникам лавировать. На втором этапе упражнения они движутся спиной друг к другу, изредка поворачивая голову для ориентации в пространстве. На третьем – движение по траектории совершается в процессе вращения. На четвертом - все предыдущие задания выполняются с закрытыми глазами.

Для безопасности перемещения руки участников группы чуть выдвинуты вперед на уровне груди, и движение с закрытыми глазами осуществляется в малых группах по 3-5 человек. Выбор характера движения определяет ведущий, наблюдая за эффективностью работы группы и корректируя ошибки каждого из участников. Наработка навыка перемещения

в хаотичной, неопределенной, постоянно меняющейся обстановке производится в течение нескольких занятий. Внимание ведущего должно быть сконцентрировано, в первую очередь, на безопасности движения участников группы.

Упражнение "Моечная машина"

Все участники становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится "машиной", последний – "сушилкой". "Машина" проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. "Сушилка" должна его высушить – обнять. Прошедший "мойку" становятся "сушилкой", с начала шеренги идет следующая "машина".

Упражнение "Растем"

Участники находятся в круге. Исходное положение – сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10-20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению "Потянулись – сломались".

Упражнение "Потянулись – сломались"

Исходное положение – стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

<u>Медитация</u>

*Цель: снятие эмоционального напряжения, умение останавливать поток мыслей;*Медитация представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.

Использование медитативных техник приводит к формированию внутрипсихических барьеров, которые могут дезактивировать действия отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека.

С точки зрения психологии ведущим моментом этого состояния является временное выключение комплекса психических процессов, составляющих сущность сознания, памяти. При выполнении медитации

соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза.

С участниками группы разбираются варианты медитационных упражнений:

Одно из упражнений (по выбору) или все упражнения по группам проделываются 5-10 минут. После выполнения – обсуждение.

Упражнение "Концентрация на счете"

Инструкция преподавателя:

Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение "Концентрация на нейтральном предмете"

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

- Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
- Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
- Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.
- В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

- Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?
- На чем легче удерживать внимание – на предмете или звуке?
- От чего это зависит?
- Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Упражнение "Сосредоточение на эмоциях и настроении"

Инструкция преподавателя: Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь.

Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно: хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое?

А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

Выходим из состояния релаксации.

Рефлексия вашего эмоционального состояния.

Занятие №.15. "Жизнь по собственному выбору. Перед дальнейшей дорогой"

Цель: развитие умения анализировать свои личностные качества; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей; обучение тому, как эффективно использовать свое время.

Ход занятия:

Ритуал приветствия.

Разминка"Мне приятно сказать". Взаимные приветствия на этом занятии мы проведем с обязательным использованием в начале фразы: "Здравствуйте, мне приятно тебе сказать..."

Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким. Найдите несколько самых теплых слов для каждого человека. Подойдите обязательно к каждому и непременно с улыбкой. Ваш диалог не должен затягиваться, ведь нужно отдать часть своего тепла другим. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

Упражнение "А что дальше?" Теперь обсудим ваши перспективные цели и те конкретные шаги, которые вы намерены предпринять для их осуществления. У каждого из вас есть 3-4 минуты для того, чтобы рассказать об этом всей группе. Члены группы могут задавать вам вопросы, конкретизировать цели, помогать в определении шагов по их достижению.

Основная задача – составить определенную программу ваших действий на ближайшее будущее.

Мы часто слышим от других людей слово "должен". Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому "должен", но человек подчиняется, подавляя ее.

Он говорит себе: "Я должен быть гордым" – и не позволяет себе простить друга, мучаясь при этом, или: "Я должен поддерживать их. Я должен быть заботливым" и заботиться о людях, предпочитающих жить за счет чужой активности. Если человек руководствуется в основном "долженизмами" – это значит, что настоящий хозяин положения не он сам, а какие-то посторонние авторитеты. Эти авторитетные "должен" могут совсем не соответствовать конкретной ситуации. Часто они бывают просто сомнительными. Если вы считаете, что непременно должны быть на вечерней "тусовке" во дворе, среди сверстников, вами руководит "тусовка". Если вы идете в школу только потому, что должны туда ходить, вами руководит школа. И в том и в другом случае бывает так, что решение принято не вами.

Всякий раз, когда человек что-то должен, он может превратить это в "хочу". Мама может думать: "Я должна идти смотреть футбольный матч, в котором участвует сын, хотя хотелось бы, конечно, сходить в магазин за покупками". Дети без труда распознают, что родители делают по своей воле, а что – из чувства долга. Если мама сможет превратить "я должна" в "я хочу", она скажет себе: "Я предпочитаю поболеть за сына,

другие дела могут и подождать". Качество общения неизмеримо возрастает, если решения принимаются сознательно, а не под давлением чувства долга (качество учебы или работы тоже, если вы научились находить в них удовольствие). "Когда моя мама говорит "ты должен", во мне сразу само звучит "не буду", – эти слова одного малыша относятся не только к детям. Нам кажется, что мы можем только подчиниться или восстать. Если мы подчиняемся, остается чувство обиды. Если восстаем, возникает неприязнь и та же обида. Оба способа реагирования толкают нас к какой-то форме мести. Если мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий.

Упражнение "Должен или выбираю?"Замените утверждения, вынуждающие вас на что-либо, на утверждение, содержащие личный выбор.

Я должен(а)	**Я хочу**
Мать разозлится, если я не пойду с ней	Я хочу доставить радость матери, пойдя с ней
Я должна выгладить белье на всю семью	Я выглажу белье, чтобы моя семья была опрятно одета
Я должен работать в саду	Это прекрасный способ почувствовать себя взрослым

Переход от "я должен" к "я хочу" означает, что вам будет легче бороться не только со своими "долгами", но и с "долгами", возложенными на вас другими. Быть может, в настоящий момент у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. И если вы, так или иначе, все равно занимаетесь ими, почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки или раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений. Влияние личности быстро начинает расти, когда желания и действительность начинают совпадать. Бессильное, серое существование превращается в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору.

Я должен(а) или выбираю

Я должен(а)	**Я выбираю**
Принуждение Действия направляются влиятельными лицами из прошлого и настоящего	Автономия Действия направляются самостоятельно

Упражнение"Я реальный; идеальный; глазами других". Нарисовать себя такими, какие они есть; такими, какими хотели бы быть; и такими, какими их видят другие люди.

В ходе обсуждения участники пытаются ответить на вопрос, чем вызваны расхождения в представлениях о том, какими вы хотели бы быть и какими вас видят другие, с тем, какие вы есть на самом деле.Эта игра

тоже заставляет задуматься и о своей жизни, и о жизни людей рядом с вами.

Упражнение "Чемодан в дорогу".Группа садится по кругу. Инструкция:

Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется.

Итоговая диагностика.

Ритуал прощания.

Приложение 3.

Материал для индивидуальной консультации

У созависимых, как правило, низкая самооценка (у члена семьи может иметь место страх непринятия его другим), что в свою очередь приводит к неискренности в отношениях и подмене чувств на стереотипные способы их выражения. А стереотипные способы поведения это те догмы (принятые когда-то в детстве или молодости) могут выступать как "кривое зеркало", искажая личность партнера.

Как проходит психологическая консультация с семьей?

На первой консультации выясняется запрос, содержание проблемы (клиент рассказывает, в чем его проблема). Психолог производит сбор информации, задавая уточняющие вопросы. В конце психологической консультации психолог и клиент договариваются о времени следующей консультации. Это собственно *первый этап* психологической помощи.

Второй этап психологической консультации (вторая консультация) – это встреча с семьей. На этом этапе выясняется мнение каждого из членов семьи о проблеме, учитывается так же мнение ребенка. Выясняется, как каждый из членов семьи решал бы проблему. На этом этапе психолог может давать проективные задания (например, рисуночные методики "Моя семья") или опросники на выявление стиля общения членов семьи и др.

На третьем этапе психологических консультаций психолог пытается нормализовать семейные отношения. За одну консультацию это сделать не возможно и супруги посещают психологическую консультацию на этом этапе до 5 – 6 недель. За это время вместе с психологом, в процессе психологической консультации супруги пытаются:

- "увидеть" себя;
- принять себя;
- "увидеть" друг друга;
- принять друг друга;
- Научиться разговаривать друг с другом, выражая свои мысли и чувства партнеру понятным для него образом.

На четвертом этапе психологической консультации, если есть улучшения, психолог вместе с клиентами сравнивает ожидание от запроса и результат работы. Если улучшений не происходит, а такое бывает в консультативном процессе, то психолог вместе с клиентами ищет новые способы и пути решения их проблемы.

Созависимые отношения не появляются на ровном месте и внезапно. Начало созависимых отношений уходит корнями в далекое детство. С точки зрения психологов начало созависимости начинается так:

"Когда ребенок на каком-то глубинном уровне понимает, что он еще очень беспомощен без родителей, а потеря родителей для него означает неминуемую смерть, ребенок начинает делать все, чтобы быть рядом с родителями. Ведь родители на раннем этапе удовлетворяют все

потребности ребенка. Наглядный пример этого можно увидеть, если понаблюдать за ребенком, который только начинает ходить. Он отходит на небольшое расстояние и возвращается обратно, чтобы получить за свои действия принятие, поддержку и заботу. И если родители оказывают поддержку даже тогда, когда уже возможна самостоятельность, то ребенок начинает привыкать к тому, что всегда есть кто-то или что-то, кто его спасет, кто возьмет на себя всю ответственность за его жизнь".

Это скрытое убеждение, которое лежит в основе всех зависимых отношений. Оно может звучать и по-другому:

"Если я найду кого-то или (что-то), что сильнее меня и сможет меня защитить, я смогу избежать опасностей от реального мира".

Характерные признаки созависимых отношений:

1. При наличии объективных доказательств того, что существующие отношения не идут Вам на пользу, вы все равно не пытаетесь разорвать созависимые модели.
2. Мысли о возможном прекращении отношений вызывают приступы тревоги, и единственный способ справиться с этой тревогой – возврат в отношения и усиление зависимости от партнера.
3. Если Вы осуществляете какие-либо изменения отношений, то испытываете тревогу по старым моделям поведения, чувствуете испуг, полное одиночество и опустошенность.
4. Если Вы начинаете видеть смысл своей жизни в отношении с партнером, живете его чувствами, мыслями, при этом игнорируете свои потребности.
5. Созависимые люди не способны определять свои психологические границы. Они склонны воспринимать чужие потребности как свои собственные. Стремятся во всем угождать другим, постоянно контролируя восприятие себя окружающими.
6. Иногда они играют роль мученика, находясь в невыносимых ситуациях. Это позволяет повысить свою значимость для окружающих.

Как проявляется зависимое поведение (созависимые отношения)?

Зависимое поведение или созависимые отношения могут проявляться в широком диапазоне, *(как Вы уже узнали)* от беззаветной преданности супругу *(ценой хронического предательства себя)* до наивной веры в доброго и всемогущего *"царя, вождя, государство"*. С такими неосознанными концепциями Вы можете очень долго жить и не тужить, как говорится, но жизнь всегда дает нужные уроки. И когда эта концепция не срабатывает, то возникает внутренний конфликт с самим собой, что приводит к слому привычной жизни:***измены, разводы, алкоголизм, наркомания, домашнее насилие, тяжелые заболевания.*** Эта *"опора"* просто не выдерживает нагрузки, когда как любая эффективная концепция *(утверждение или вера)* никогда не остается неизменной и меняется вместе со сменой ценностей *(то есть подстраивается под текущую реальность).*

Как только созависимый человек вступает в отношения, вся жизнь начинает вертеться вокруг объекта любви: без него –мучение, рядом – эйфория сродни наркотическому опьянению. Происходит потеря себя и растворение в любимом человеке. Как ни странно, именно такую привязанность принято называть *"любовью"* – возможно, потому, что она выражается красивыми словами: *"Я не могу без тебя жить", "Без тебя жизнь не имеет смысла"* и т.д. Устанавливается равенство между чувствами и смыслом жизни, взаимностью любви и собственной ценностью.

Если созависимый человек оказывается в близких отношениях с зависимым человеком, будь это алкоголизм, наркомания, игровая зависимость и др., то созависимость становится заболеванием. Она может протекать волнообразно, то усугубляясь, то ослабевая, например, в периоды ремиссий у больного члена семьи. Без психологической помощи созависимость с течением времени прогрессирует и лишает возможности человека строить нормальные отношения с другими людьми. Даже если созависимому человеку удается разорвать такие отношения, то он либо вынужден жить в одиночестве, либо, как правило, новые отношения опять строит с зависимым.

Часто встречаются случаи, когда после развода с наркоманом женщины выходили замуж за алкоголиков, или игроков, и наоборот. В семьях, где пьёт кто-то из родителей, часто дети тоже начинают пить или употреблять наркотики. Многие женщины, которые, наконец, после долгих мучений разводятся с мужьями – алкоголиками и наркоманами, не вступают в отношения больше ни с кем, так как боятся повторения тех же разрушительных для них отношений.

Что касается тех случаев, когда в отношениях существует созависимость.

Это всегда тяжелое испытание, настолько, что его можно назвать и трагичным, поскольку посвящать свою жизнь другому – это значит отказываться от себя и значит не суметь увидеть свои ошибки, не ***суметь*** насладиться жизнью с другим человеком полностью, не суметь понять его и себя. А этот другой может подвести, собственно, он и не должен оправдывать ничьих ожиданий. Этот другой *(мы не знаем кто это может быть для Вас: муж, жена, парень или девушка, или другой близкий человек)* может умереть, прервать отношения, изменить, не оправдать в тайне возложенные на него ожидания, связанные с ответной благодарностью и т. д. Вам важно понять, что другой близкий человек не всегда способен оценить степень Вашей самоотдачи, т.к. у него нет такой потребности в слиянии с Вами. И к тому же, подумайте, может, Ваша жена или муж или… совершенно не требуют от Вас тех жертв, на которые идете Вы? Подумайте про ***себя***…

Особенности отношений у созависимых людей.

Консультативный опыт психологов показал, что у людей, склонных к созависимым отношениям, парадоксальным образом сочетаются высокая зависимость от внешних обстоятельств *(то есть они не хотят верить в то,*

что могут управлять своей жизнью) и принятие ответственности в ситуации стресса.

Например, происходит какой-либо конфликт, и созависимый партнер сразу же принимает на себя всю вину за непонимание в отношениях, либо начинает обвинять партнера во всем, вместо того, чтобы разобраться во взаимоотношениях. Но причина конфликта в отношениях никуда не уходит и не решается. Это значит, что следующий конфликт, как правило, сильнее предыдущего. ***Как думаете, к чему в таком случае все придет?*** Ну уж точно не к взаимопониманию. ***Что происходит с другим партнером в таком случае?*** А другой партнер начинает чувствовать себя более игнорируемым и начинает злиться, обижаться, отчуждаться. И все эти чувства со временем накапливаются, что в один момент может привести к эффекту *"последней капли"*. Такой паре необходимо учиться осознавать свои эмоции и учиться их выражать. Ведь мы не всегда способны выражать гнев так, чтобы не напугать близкого человека, не всегда способны отстоять свои права, не задевая прав другого. А если *"вываливать"* все, что есть, можно и разрушить отношения, которые так долго строились за очень короткий срок.

Потерять отношения – это самый страшный ужас любого человека, который является созависимым, поэтому приходится идти на все, чтобы остаться в паре. Поэтому за любую провинность зависимого партнера отвергают, обесценивают, ему изменяют, оскорбляют и бьют, заставляют испытывать чувство вины и стыда за все. Все в таких отношениях идет по кругу, выходов из этого порочного круга может быть два:

- *либо это будет какое-то очень болезненное событие, которое сподвигнет Вас к тому, чтобы преодолеть свой страх утраты отношений и попробовать начать возвращаться к истинному себе;*
- *либо это будет психолог, который поможет решить Вашу проблему вместе с Вами.*

И, к сожалению, когда наступает та трагичная жизненная ситуация, которая способствует изменениям, либо когда*Вы уже обращаетесь за психологической помощью,* Ваши отношения с партнером испорчены настолько, *"что больше ничего исправить нельзя"*. Некогда Ваш близкий человек был спасителем от одиночества и самостоятельности, а теперь он превратился в преследователя, а Вы в жертву. В опыте практикующих психологов часто так бывает, что ***они принимают на психологическую консультацию тех клиентов, которые находятся уже не в первых своих созависимых отношениях.***

Еще раз напоминаем, что убегая от одной зависимости, Вы попадаете в другую!

Почему все же так происходит? Потому, что наступает разочарование в том, что Вы сможете построить по-настоящему близкие отношения с кем-либо. Вы начинаете искать утешение в религии, в разных формах поддерживающих обществах, наподобие клубов по интересам и групп встреч ***(в лучшем случае в групповой психотерапии)***, либо начинаете

искать слияния с помощью искусственных средств (у нас в России это чаще всего алкоголь и наркотики). Важно понять, что ***созависимость это паразит, который выедает из Вас энергию, а Вы в итоге просто "умираете" на неком важном для себя уровне.***

Психологическая помощь в таких проблемах необходима как никогда. И она будет состоять в следующем (мы опишем лишь основные пути и направления работы с созависимостью):

- ***это восстановление психологических границ***, поскольку созависимость – это отсутствие психологических границ. Созависимые не тестируют, где находятся их границы и где начинаются границы другого человека: они либо пытаются сразу "слиться"с другим человеком, либо держатся от него в стороне, не допуская возможности самораскрытия;
- ***усилиение Вашей силы "Я"***;
- ***осознавание собственных чувств, их принятие и управление ими***. Здесь ***задача психолога помочь клиенту заново выстроить свои отношения с собой, научиться чувствовать эмоции, переживания, осознавать и высказывать свои потребности и желания, ощущать комфортную дистанцию с другими и уметь отстаивать свои границы***.
- Данная работа может проходить как в индивидуальном, так и в групповом формате. И у той и у другой формы работы есть свои преимущества и недостатки. И здесь уже каждый сам решает, что ему больше подходит на данный момент.

Психотерапия созависимости (алгоритм и техники работы)

Созависимость – это специфическое состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от человека или предмета.

Для созависимости характерно:

- чрезмерная озабоченность кем-то или чем-то;
- заблуждения, отрицание, самообман;
- навязчивая потребность совершать определенные действия по отношению к другим людям (опекать, контролировать, подавлять, возмущаться и т.п.);
- привычка испытывать одни и те же чувства (жалость к себе, гнев, раздражение и т.п.);
- "замороженные" чувства и связанные с ними проблемы в общении, интимных отношениях и т.п.;
- неумение разграничить ответственность за себя и за другого;
- потеря ощущения внутренних границ (как своих, так и чужих);
- низкая самооценка, граничащая с ненавистью к себе;
- нарушения здоровья, вызванные постоянным стрессом;
- фокусировка на внешнем окружении;
- неспособность попросить помощь.

Алгоритм работы

Стадия 1 *– Что происходит со мной?*

Клиент рассказывает о том, что происходит у него в жизни и что его беспокоит. Это начальная стадия, на которой могут решаться следующие задачи:

1) идентификация проблемы;
2) прекращение "обета молчания"
3) обращение за помощью.

Стадия II – *Кто я?*

Здесь клиент рассказывает о себе, о своих переживаниях. Решаются задачи:

1) удовлетворение собственных потребностей как образа жизни;
2) умение выражать болезненные переживания;
3) естественное выражение чувства страха и вины.

Стадия III – *Кем я хочу стать?*

Многие перемены возможны, когда выздоравливающий человек чувствует себя свободным в выборе новых убеждений, моделей поведения и точек зрения. Решаются задачи:

1) процесс выздоровления – это скорее приключение, нежели цель;
2) самопрощение;
3) всепрощение.

Направления работы с созависимыми клиентами

1. Работа с прошлым опытом

- Выслушивание;
- Восстановление событий;
- Реконструкция прошлого опыта;
- Техники арт-терапии;
- Драматизация;
- Техники гештальт-терапии (пустой стул, "челночное" движение) и т.д.

Упражнение

Составьте два списка. В первом укажите все то, что ваши родители, учителя или другие взрослые люди делали и говорили вам во время вашего взросления и что, на ваш взгляд, не принесло вам никакой пользы, и даже в некоторой степени было вредно. Во втором укажите все, что ваши родители, учителя и другие взрослые люди *не говорили или не делали для вас*, и что, как вы теперь полагаете, пошло бы вам на пользу, если бы они это говорили и делали.

Закончив составление списков, изучите их, принимая к сведению следующее. В пунктах первого списка указано все то, за что вы не простили своих родителей. Это то, что сдерживает вас и способствует вашей созависимости. Во втором списке указано все то, что кто-то другой, как вы до сих пор надеетесь, должен сделать для вас. Вам придется взять эти заботы на себя или попросить, чтобы это сделали ваши родители, а если это невозможно, то попросить других людей помочь вам удовлетворить эти потребности.

Медитация "Я выбрасываю старые послания"

Кто сказал мне, что я – плохая или не такая, как надо? Я все еще позволяю кому-то говорить мне все это?

Слушай себя тихо и спокойно. Чей голос ты все еще слышишь? Мамин? Этот голос тебя ранит? Этот голос все еще принижает тебя, мешает твоему счастью, не позволяет принять себя, мешает радоваться, любить?

Сделай глубокий вдох и подыши любовью, умиротворением и радостью. Выдыхай негативные послания. Итак, вдох – любовь, выдох – негативные предписания. Прочувствуй, как они зависают, разрываются и уходят…

2. Возвращение ответственности

- Повышение уровня осознанности;
- Фокусировка на потенциале клиента, его силе и устойчивости;
- Акцентирование его влияния на собственную жизнь;
- Провокационные техники и т.д.

Упражнение

Чтобы почувствовать достоинства и недостатки 2 позиций: "ответственность за других" и "ответственное отношение к другим", продолжите незаконченные предложения:

- быть ответственным для меня означает…
- некоторые люди более ответственны, чем другие, это люди, которые…
- безответственные люди – это…
- свою ответственность к другим я проявляю через…
- самый трудный для меня вид ответственности – это…
- ответственного человека я узнаю по…
- чем сильнее моя ответственность, тем больше я…
- я побоялся бы нести ответственность за… быть ответственным по отношению к себе – это…
- я несу ответственность за…

Упражнение

В течение определенного отрезка времени отслеживать свои ощущения, чувства, мысли, действия, мысленно называя их и добавляя фразу "И это делаю я"

3. Установление границ

- Сеттинг в терапевтической работе;
- Проигрывание отдаления и установления границ в существующих отношениях с другими людьми на сессии вместе с терапевтом;
- Принятие себя как ценности, другого как отдельного человека и т.д.

Утверждения, которые дают чувство принятия:

- Чувство отдельности говорит, что ты и я – это два уникальных и не связанных намертво индивида. У тебя свои собственные чувства, отношение ко всему и свои ценности. И то, что ты собой представляешь, очень хорошо в моих глазах. А что я из себя представляю, то хорошо в твоих глазах.
- Чувство отдельности говорит, что ты можешь позаботиться о себе, а я могу позаботиться о себе. У каждого из нас забота о себе – это первичная обязанность. Я не отвечаю за твою судьбу, а ты не отвечаешь за мою судьбу (имеются в виду взаимоотношения взрослых).

- Если я действительно о тебе забочусь и ты мне нравишься, то я позволю тебе быть капитаном своего корабля, который может придерживаться собственного курса. Если я тебе нравлюсь, то ты позволишь и мне делать с моей жизнью то же самое.
- Я буду высоко ценить, если ты поделишься со мной своими чувствами, в том числе неприятными чувствами оттого, что я делаю или говорю. Но позволь мне самой решать, менять мне свое поведение или нет.

4. Работа с самооценкой

- Исследование клиента, его качеств и достижений;
- Создание ситуации поддержки и принятия;
- Работа с внутренним Родителем и т.д.

Упражнение

Составьте список своих ценностей. Пишите все, что для вас важно. Далее поставьте от 0 до 100%, насколько вы реализуете эту ценность в своей жизни (НЕ ДУМАЯ!!). Например, для меня ценно – забота. Насколько я способна давать это людям? Допустим, на 30%. Ставим. Еще ценность – деньги. Реализация на 20%.

Рядом ставим тоже %, насколько я хочу реализовывать эту ценность в жизни, далее расшифровываем каждый пункт: забота для меня… все подробно прописываем до полного понимая сути! Например, забота – 70% неудовлетворенности: что входит в эти 70%. Расписываем по пунктам подробно:

1) мне не хватает близких людей рядом.
2)) я не могу проявлять нежность и т.д. Все что приходит в голову.Если мы что-то ценим, но не реализуем в жизни – там основные провалы в самооценке. Именно там мы более всего не удовлетворены собой.

Упражнение

Составьте два списка:

1. 10 качеств, умений, черт характера, которые, на ваш взгляд, помогли добиться каких-либо положительных изменений в вашей жизни.

2. 10 качеств, черт, привычек, которые мешают вам достигать в жизни желаемого.После составления этих списков ответьте на вопрос: как вы относитесь к таким же качествам у других людей? Отличается ли ваше отношение к себе здесь от отношения к ним? Любое наше качество в организме существует не просто так. Оно несет полезную функцию, поэтому и существует. До тех пор, пока мы этого не замечаем, мы не можем этим пользоваться, а даже изводим в себе эти черты. Как правило, безуспешно. Я предлагаю вам не бороться с этими качествами, а узнать, в чем их смысл и задача.

Возьмите второй список и представьте, что каждое качество из этого списка на самом деле выполняет важную роль. Попробуйте обнаружить, или угадать, или придумать, какую именно и чем она важна? Если вам удастся

обнаружить, вы увидите, что на самом деле это качество является вашим достоинством. Теперь, когда вы это знаете, вы можете использовать его лучше, в более уместные моменты и без побочных эффектов.

Если есть такое качество, которое мы в себе вообще не переносим – представьте его в виде образа. И пообщайтесь с этим образом. Ищите в данном случае все то, что является полезным для вас или для окружающих (это будет способ удовлетворения какой-то потребности) И найдите другой способ, более адекватный для удовлетворения этой потребности.

Упражнение

В левой колонке печатайте либо пишите тщательно, с нажимом, медленно самое положительное свое утверждение, а справа пишите быстро то, что нашептывает предательский голос внутреннего критика.

Утверждение (тщательно печатается)	Негативный отклик (быстро пишется)
Я люблю себя.	Да?
Я люблю себя.	Ты не заслуживаешь любви.
Я люблю себя.	Но никто другой тебя не любит.
Я люблю себя.	Ты еще мало трудилась.
Я люблю себя.	Ты недостаточно умна.
Я люблю себя.	Посмотри, какая ты толстая.
Я люблю себя.	Ты не смогла похудеть, но ты пыталась и кое-что тебе удалось
Я люблю себя.	Не может быть, я люблю самую малость в себе.
Я люблю себя.	Ладно, я могу позволить себе любить себя.
Я люблю себя.	Да, я люблю себя.

Продолжайте писать слева одно и то же утверждение, пока предательский голос не истощится.

5. Различение потребностей

- Повышение уровня осознавания клиента;
- Снижение внутреннего контроля;
- Чуткость к собственным потребностям во время сессии и т.д.

Упражнение

Представьте, что Вас охватило полное безумие, отпустите своего внутреннего цензора. Мысленно опишите себя. Какой Вы псих? Стройте рассказ в первом лице, начиная с фразы "Я полностью сумасшедший". Расскажите историю Вашей болезни. Как это произошло? Где Вы в таком состоянии окажитесь в конце жизни? А теперь представьте, что Ваше сумасшествие – изощренный способ удовлетворить Вашу потребность. Какую именно? Как Вам это открытие? Завершите разделением фантазии в упражнении и реальности.

6. Работа с чувствами, эмоциями

- Осознавание и выражение чувств и эмоций;
- Техники арт-терапии;
- Драматизация;
- Обучение способам эффективного и приемлемого выражения эмоций, способам релаксации, техникам телесно-ориентированной терапии и.т.д.

Упражнение

Заведите дневник чувств. Составьте перечень чувств, которые вы пережили в течение дня. Записывайте в своем дневнике, когда вы переживаете каждое чувство, где вы его переживаете и любое выражение чувства, если оно было выражено. Если хотите, можете фиксировать только те случаи, когда вы ощущали или осознавали чувство, но не испытывали или не помните его проявления. Спустя какое-то время составьте схему вашего прогресса. Отметьте в дневнике, какие чувства вы можете распознать, но не можете выразить. Запишите определенные чувства, которые отсутствуют в вашем перечне.

Упражнение

Заполните таблицу, поместив ответы в пустые клетки. Во втором столбце опишите свои возможные реакции на чувства, названия которых приведены в соответствующих клетках первого столбца. Помните, что реакция – это импульсивный, нездоровый вид поведения, имеющий целью пресечь то или иное чувство. В третьем столбце в соответствующих клетках опишите подходящие ответные действия, которые вы могли бы предпринять при возникновении такого чувства. Помните, что отклик – правильный вид поведения, способствующий раскрепощению чувств.

Чувство	Реакция	Отклик
Гнев	Обзову другого человека нехорошим словом. Ударю его по лицу.	Отойду в сторону и успокоюсь. Приведу себя в комфортное состояние. Справлюсь со своими чувствами и спокойно объясню, почему разгневалась.
Подавленность		
Ревность		
и другие чувства		

Здоровые способы управления чувствами

- Когда вы чувствуете гнев, испуг или раздражение, скажите об этом и попросите других о том, чего вы желаете.
- Используйте ваши чувства в качестве помощи в принятии решений.
- Определите каждое чувство отдельно. Не используйте одно для блокировки другого.
- Владейте вашими чувствами и возьмите на себя ответственность за ваши чувства.
- Поймите, что вы можете думать и чувствовать одновременно, и делайте это.

- Распознайте ваши "скандальные" чувства и не используйте их для манипулирования другими людьми.
- Сразу выражайте ваши чувства и не накапливайте их.
- Относитесь к вашим чувствам как к друзьям и союзникам, а не как к врагам, которых следует избегать.
- Позволяйте себе переживать свои чувства, когда они проявляются, как можно полнее.
- Не забывайте, что нет "плохих чувств" и для каждого из них есть важная причина.

7. Обучение здоровым стратегиям отношений

Как распознать созависимые и здоровые послания

Созависимые послания	Здоровые послания
Ты упрямый.	Ты можешь попросить о том, что тебе необходимо
Ты должен быть идеальным	Ты можешь ошибаться
Поторопись	Можешь не спешить
Ты должен приспосабливаться к другим	Можешь думать о чем хочешь
Приложи все силы	Ты можешь это сделать
Ты должен быть сильным	Ты можешь чувствовать и иметь потребности
Ты особенный	Ты можешь быть самим собой
Работай упорно	Ты можешь играть и развлекаться
Ты в замешательстве	Ты можешь думать и чувствовать одновременно
Ты бестолковый	Ты можешь думать и быть эффективным
Не будь таким эгоистичным	Ты можешь быть непринужденным
Ты тупой	Ты можешь быть творческим человеком
Ты больной или сумасшедший	Ты можешь быть хорошим
Всегда будь правильным	Ты можешь признать, что не прав
Ты не должен доверять другим	Ты можешь доверять другим
Будь осторожен	Ты можешь расслабиться и выкинуть из головы (забыть) все
Тебе нужно быть зависимым, любимым	Ты можешь быть независимым чтобы быть любимым

Как просить о том, чего вы хотите: девятишаговый процесс.

1. Произведите объективное описание проблемы или поведения ("Когда вы разгневаны и пронзительно кричите…")

2. Поделитесь своим отношением к проблеме и поведению ("Я испугался точно так же, как в детстве, когда отец кричал на меня").

3. Опишите влияние или результаты воздействия проблемы на вас и/или ваши взаимоотношения ("Я хочу убежать от тебя и спрятаться").

4. Остановитесь на минуту и послушайте ответную реакцию другого человека или его (ее) восприятие конфликта.

5. Ясно сформулируйте то, чего вы хотите от другого человека ("Я хочу, чтобы ты выразил свой гнев в таких словах: "Я зол").

6. Четко спросите другого человека: "Не хотел бы ты …?" ("Не хотел бы ты сказать, из-за чего злишься, а не кричать на меня?")

7. Обсудите, есть ли различия между тем, чего вы желаете, и тем, что другой человек готов дать или сделать.

8. Если вы не можете обсуждать разногласия, согласитесь с тем, что у вас имеются расхождения во взглядах ("Я вижу, что мы не можем прийти к согласию в этом вопросе, и принимаю наши разногласия. Не согласишься ли ты также признать наши расхождения во взглядах?")

9. Если разногласия непреодолимы и отношения прекращаются, отметьте это каким-то ритуалом завершения. Напишите письмо, в котором сформулируйте свои представления о ваших неразрешимых противоречиях без обвинений, рассматривая себя и другого человека с хорошей стороны. Вы можете не отсылать это письмо или сжечь его.

Кроме того можно порекомендовать почитать книги, где более подробно написано о созависимости:

- Робин Норвуд "Женщины, которые любят слишком сильно"
- Берри Уайнхолд, Дженей Уайнхолд "Освобождение от созависимости"
- Стентон Пил, Арчи Бродски "Любовь и зависимость"
- Майер П., Минирт Ф., Хемфельд Р. "Выбираем любовь (Как победить созависимость)"
- Макавой Э., Израэльсон С. "Синдром Мэрилин Монро"
- Селани Девид "Иллюзия любви"
- Валентина Москаленко "Зависимость – семейная болезнь"Елена Емельянова "Треугольники страданий"
- Елена Емельянова "Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования"
- Наталья Манухина "Созависимость глазами системного терапевта".