

Мастер-класс

12-ШАГОВЫЕ ГРУППЫ как дополнительный ресурс для клиента в терапии

ЧТО ДЕЛАТЬ, когда у клиента нет ресурсов



Когда нет ресурсов

Семья

проживает в дисфункциональной семье или находится в тесном контакте с ней.

Окружение

воссоздает дисфункциональные отношения на подобие семейных с друзьями, партнерами и работодателями.

Деньги

имеет проблемы с деньгами и, возможно, жильем.

Опора на себя не может быть любящим родителем себе, плохое здоровье, нет контакта с телом и чувствами, нет сил.



Стратегия работы

Создание безопасности и опор, работа с ядром



Наращивание опоры на себя и контакта с собой

Наращивание внешних ресурсов

Работа на сепарацию, сценариями семьи, работа с травмами



Внешняя опора

Одна из внешних опор – это 12-шаговые группы

Особенно актуальны:

- 1.При наличии зависимости.
- 2.При малом количестве денег на терапию.
- 3. При отсутствии поддерживающего окружения.

ВИДЫ 12-шаговых групп



Виды 12-шаговых групп

4 типа групп

1. Вещества

2. Отношения

3. Не химическая зависимость и состояния 4. Семейная дисфункция











1. Вещества



Основные 12-шаговые

Анонимные алкоголики пролраммы наркоманы

Анонимные курильщики

Пищевые зависимости:

- 1) Анонимные переедающие
- 2) Анонимные компульсивные переедающие

3) Анонимные пищевые зависимые 4) Анонимные булемики и анорексики



2. Отношения



Основные 12-шаговые

Ал-Анон Анонимные родственники алкоголиков нарфограмичен

Анонимные родственники наркоманов

Анонимные родственники игроманов

И-АнонАнонимные родственники игроманов

СоDа Анонимные созависимые SLAA Анонимные зависимые от любви и секса

Анонимные сексоголики



3. Не химическая зависимость и состояния



Основные 12-шаговые

Анонимные трудоголики

Программы: должники

Анонимные недозарабатывающ ие

Анонимные игроки Анонимные компьютерные игроки

Анонимные эмоционалы

Анонимные депрессивные



4. Семейная дисфункция



ВДА

Взрослые дети из алкогольных и других дисфункциональных семей

Зависимости



Часто в эту программу приходят после работы по программам зависимых и созависимых.

KAK работают 12шаговые группы



Как работают 12-шаговые группы

Инструменты:



Принятие бессилия Признание, что самостоятельно невозможно



Посещение больших групп



Посещение малых групп Работа по шагам, близость, идентичность.



Спонсор
Наставник, который передает свой опыт выздоровления.
Работа по шагам.



Как работают 12-шаговые группы

Инструменты:



Звонки 2 звонка в день членам сообщества, выход из изоляции.



Чтение литературы сообщества



HALT Злым,





Служение Взять ответственность на группе, передавать опыт новичкам -

стать спонсором.



Молитва, медитаци анализ <u>ДНЯ</u>



Как работают 12-шаговые группы

Специфические инструменты:

Границы на:

интернет/секс /порно/ отделы с сигаретами/контакт с противоположным полом...

Границы:

- Личностные.
- Условия зависимому партнеру.
- С объектом зависимости.

Работа:

- 1) Верхние пределы работы.
- 2) Минимальные пределы отдыха.

<u>Деньги:</u>

- 1) Ежедневный учет доходов и расходов. - Препоручение еды
- 2) Отказ от долгов.
- 3) Группы по анализу расходов и генерированию новых доходов.

Еда:

- План питания.
- другому человеку.

Время:

Учет и анализ расходования времени за день.

Видение:

- 1) Составление плаката желаний.
- 2) Прописывание целей.

Действия:

Группы по действиям для еженедельного выполнения задач.

Прогулки

деперессивных)

Чувства:

Ведение дневника чувств. (эмоционалы, ВДА)

ЧТО значит работать по шагам



Что значит работать по шагам?

- Еженедельно отвечать на аналитические вопросы;
- Заполнять таблицы;
- Совершать действия, предписанные шагом;
- Рассказывать о написанном и сделанном спонсору, на малых и больших группах.



1 ШАГ

Признание <u>бессилия.</u>

Беседы со спонсором. Вопросы и письменные ответы:

- Об объекте зависимости.
- Как влияет на жизнь.
- Опыт контроля зависимости.
- Снятие отрицания.

2 ШАГ

Вера в силу большую, чем сам человек.

Беседы со спонсором, письменные ответы.

Что может быть этой силой: Бог, спонсор, группы, люди (звонки), литература, сторонние специалисты.

3 ШАГ <u>Перепоручение</u> себя.

Отдавать контроль и начать следовать рекомендациям:

Бога (молиться о том, что нужно сделать сегодня), спонсора, 12 шагов, групп, литературы, специалистов.



4 ШАГ

Анализ своих обид, мыслей, отношений, страхов.

Заполнение таблиц и письменные ответы на вопросы.

- 1.Обиды за всю жизнь и их причины отпускание обид.
- 2.Осознание сценариев в отношениях и сексуального поведения.
- 3. Анализ своих страхов и работа с ними.

5 ШАГ

Честный рассказ о себе.

Рассказ спонсору о всех своих обидах, страхах, сексе и сценариях в отношениях.

Получение принятия, идентификации.



6 ШАГ

<u>Анализ не эффективных</u> <u>шаблонов поведения.</u>

- •Составление списка
- •Письменный анализ причин

7 ШАГ

<u> Шаблонам поведения.</u>

Например:

- •Был <u>уход от ответственности</u> начать брать ответственность.
- •Был <u>хлам в доме</u> начать убираться.
- •Было <u>угождение людям</u> и предательство своих интересов начать прямо говорить о своих нуждах/мнении.



8 ШАГ

Анализ ущерба себе и людям.

Выписывание с примерами:

- •Как зависимое поведение навредило жизни человека.
- •Что он должен сделать для себя, чтобы возместить себе потери.
- •Как зависимое поведение навредило другим людям.
- •Что он должен сделать для других людей.

9 ШАГ

<u>Действия по возмещению</u> <u>ущерба.</u>

СЕБЕ. Например:

Не закончил ВУЗ – поступить учиться. Запустил грибок на ногах – начать лечить.

<u>ЛЮДЯМ</u>. Например:

Пьяным кричал на детей – попросить прощения, начать проявлять заботу и интерес.

Оскорбляла мужа – попросить прощение, начать замечать хорошее и благодарить.



10 ШАГ

Ежедневный анализ своих действий, мыслей и чувств.

Письменно или мысленно перед сном человек анализирует свой день.

11 ШАГ

Медитация и молитва.

<u>Медитация физическая</u>: дыхание, фокус на тело.

Медитация на мысль: «Что я могу сделать для себя сегодня», «Проявление любви к людям сегодня»...

Молитвы различные.

12 ШАГ

Служение.

Передавать свой опыт другим нуждающимся зависимым – стать спонсором и провести другого человека по шагам (бесплатно).



Сколько времени занимает прописывание шагов?

- В программах зависимых и созависимых от полугода до двух лет.
- Человек исписывает толстую тетрадь А4.

ОТЛИЧИЕ ВДА от остальных 12 шаговых групп



ВДА – как звучит 1ый шаг? Перед чем принимают бессилие?

Бессилие перед <u>последствиями взросления</u> в

дисфункциональной семье:

- Заморозка чувств,
- Страх авторитетных лиц,
- Зависимости и созависимость,
- Низкое чувство ценности себя,
- Высокая самокритика,
- Зависимость от эмоционального возбуждения,
- ПТСР,

- Поиск одобрения
- Вступление в отношения, в которых испытывают покинутость,
- Ощущение себя жертвой,
- Реактивная жизненная позиция,
- Перепутаны любовь и жалость любят тех, кого можно жалеть и спасать,
- Вина при отстаивании границ,



Основные инструменты выздоровления в ВДА.

1. Перечисленные выше:

группы большие и малые, спонсор, звонки, чтение литературы, прописывание шагов, служение, медитация и молитва, HALT (следить за потребностями тела и потребностью в контакте).

2. Дневник чувств.

3. Стать для себя любящим родителем.



Что письменно анализируют с 1 по 4 шаг?

1. Семейную дисфункцию.

Генеалогическое дерево – психические болезни, зависимости, разводы, ипохондрия, суициды. Определяют, что передалось.

2. Свою роль в семье и в социуме:

Герой, невидимка, козел отпущения, шут.



Что письменно анализируют с 1 по 4 шаг?

3. Чувства.

Много работают с чувствами. Особенно с гневом, страхом, горем, виной и стыдом.

4. Перенос родительских черт на образ мира и Бога.

Какой у человека образ мира, вселенной, Бога. Чем это похоже на отношения с родителями.



Что письменно анализируют с 1 по 4 шаг?

5. Анализ насилия, ПТСР, ущерба из семьи.

Что было. Как повлияло на личность. Какие защитные механизмы сформировались.

6. Анализ семейных посланий и сценариев.

Как человек реализует послания семейной системы. Какое поведение родителей он скопировал в своей жизни.

КОНТАКТЫ 12 шаговых групп



Анонимные алкоголики

http://www.aarus.ru/

+7 (916) 009-57-70

+7 (495) 220-09-69

+7 (499) 185-40-00

Анонимные наркоманы

http://www.na-msk.ru/

+7 (495) 505-33-96

Анонимные курильщики

http://www.ak-moscow.ru/

+7 (903) 258-57-23

Анонимные переедающие

https://overeaters.ru/; http://forumao.ru/

+7 (967) 135-94-19,

+7 (977) 767-90-60 (WhatsApp)

Анонимные

компульсивные переедающие

https://compulsive-eaters.ru/

Анонимные

пищевые зависимые

https://vk.com/a p z

Анонимные

булемики и анорексики

http://aba12steps.org/



П/ Отношени

Ал-анон

http://al-anon.ucoz.ru/

+7 (903) 174-75-71

Нар-анон

http://naranon.ru/

+7 (985) 197-09-60

И-анон

http://gam-anon.ru/

+7 (915) 493-20-55

О-анон

http://o-anon.org/

Анонимные созависимые

https://coda.org.ru/

Анонимные зависимые от секса и любви

https://slaarussia.ru/

Анонимные сексоголики

https://sa12.org/

+7 (905) 553-96-81

Не химические зависимости и

Анонимные трудоголикорстоя НИЯ Анонимные игроки

https://workaholics-anonymous.ru/

Анонимные недозарабатывающие

https://anzrus.wordpress.com/

Анонимные должники

https://rudebtors.wordpress.com/

Анонимные эмоционалы

https://vk.com/emotion.livegroup +7 (919) 993-44-51 **Анонимные** компьютерные игроки

http://gamblersanonymous.ru/

https://cgaa.info/ru/ +7(985) 441-42-09

+7 (495) 789-21-84

Анонимные депрессивные

https://darassvet.ru/

+7 (916) 555-70-30



Семейная дисфункция

ВДА

Взрослые дети из алкогольных и других дисфункциональных семей

<u>https://vdamoscow.ru/</u> - московский сайт <u>http://www.detki-v-setke.ru/</u> - российский форум

+7 (903) 00-66-079

Благодарю за внимание!