



МОЯ СЕМЬЯ -  
МОЯ КРЕПОСТЬ  
ПРОГРАММА  
ПОМОЩИ СЕМЬЯМ

# ПРОГРАММА

---

ШКОЛА ДЛЯ  
СОЗАВИСИМЫХ

# Up Time

ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ  
СЕБЯ



## Тема 1

# ПОЧЕМУ Я СОЗАВИСИМ(А) ОТ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ И НЕ ТОЛЬКО?

05 минут - определение созависимого поведения

20 минут - причины формирования созависимого поведения

30 минут - примеры слушателей о своих возможных причинах формирования созависимого поведения

05 минут - резюмирование

10 минут - перерыв

30 минут - практикум

05 минут - итог занятия

10 минут - каков вопрос - таков ответ

05 минут - завершение занятия, обратная связь

Домашнее задание: пройти психологическое тестирование куратора курса

## Тема 2

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ У СОЗАВИСИМОГО И ЗАВИСИМОГО ЧЕЛОВЕКА

10 минут - понятие «психологическая защита»

10 минут - виды психологических защит

30 минут - виды психологических защит и их разбор

10 минут - перерыв

30 минут - практикум по психологическим защитам

20 минут - какие психологические защиты мешают отказаться от зависимого и созависимого поведения

08 минут - каков вопрос - таков ответ

02 минуты - обратная связь

## Тема 3

# БОЛЕЗНЬ ЗАВИСИМОСТЬ И СТАДИИ ЕЕ РАЗВИТИЯ

10 минут - воздействие психоактивных веществ и игр на человека

10 минут - главные особенности болезни зависимость

10 минут - стадии формирования зависимости

10 минут - зачем люди начинают употреблять ПАВ или играть

20 минут - примеры слушателей об изменении поведения зависимого человека, которые они наблюдали

10 минут - перерыв

10 минут - предрасположенность к возникновению болезни зависимость

10 минут - этапы лечения зависимости

10 минут - примеры слушателей о попытках лечения от разных видов зависимости

05 минут - итог занятия

10 минут - каков вопрос - таков ответ

05 минут - завершение занятия, обратная связь

Домашнее задание: прочитать предоставленный материал о концепции болезни зависимости

## Тема 4

### МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ СОЗАВИСИМОГО ЧЕЛОВЕКА С БОЛЬНЫМ НАРКОМАНИЕЙ, ИГРОМАНИЕЙ ИЛИ АЛКОГОЛИЗМОМ (АДДИКТАМИ)

30 минут - разрушающая модель поведения созависимого человека по отношению к себе и аддикту

30 минут - разбор примеров разрушающего (деструктивного) поведения

10 минут - перерыв

20 минут - правила нового, конструктивного поведения с аддиктом

20 минут - практикум по формированию алгоритма нового поведения

05 минут - каков вопрос - таков ответ

05 минут - завершение занятия, обратная связь

Домашнее задание: записать по предложенной таблице деструктивное и конструктивное собственное поведение. Проанализировать и зафиксировать причины такого поведения. Отметить, какие чувства вы испытывали при написании примеров конструктивного и деструктивного поведения

## Тема 5

### ТРЕВОГА И ПОТРЕБНОСТЬ В КОНТРОЛИРУЮЩЕМ ПОВЕДЕНИИ

20 минут - механизм возникновения тревоги

20 минут - обсуждение личных ситуаций возникновения тревоги

10 минут - перерыв

50 минут - алгоритмы принятия решений при повышенной тревожности

15 минут - контролирующее поведение

05 минут - каков вопрос - таков ответ

## Тема 6

### НОВЫЕ МОДЕЛИ КОММУНИКАЦИИ С ЗАВИСИМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ. УСТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦ

25 минут - что такое психологические границы и как их формировать

25 минут - анализ нарушения и соблюдения личных границ на личных примерах

10 минут - перерыв

20 минут - определяющие и защитные границы. «Я» и «Другие»

30 минут - создание новой версии себя

10 минут - каков вопрос - таков ответ

## Тема 7

# МАНИПУЛЯТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СОЗАВИСИМОГО С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ И С САМИМ СОБОЙ

- 30 минут - манипулятивный «саморазвод» на отказ от психологической помощи, причины такого поведения
- 30 минут - примеры слушателей о том, почему не позволяют себе начать систематические занятия со специалистом по преодолению неправильных моделей поведения
- 10 минут - перерыв
- 15 минут - манипуляция скрытая и явная в отношениях с зависимым
- 15 минут - примеры слушателей на распознавание манипуляций с родственниками и аддиктом
- 15 минут - практикум по распознаванию сопротивления манипуляциям
- 05 минут - каков вопрос-таков ответ

## Тема 8

# ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ, И КАК ОНИ ВЛИЯЮТ НА ПОВЕДЕНИЕ

- 30 минут - что же такое «психическое состояние человека»
- 15 минут - личностные особенности зависимых пациентов
- 15 минут - примеры слушателей о психических состояниях зависимого, которые стали явными
- 10 минут - перерыв
- 15 минут - примеры слушателей о новых психических состояниях, которые появились за период активной стадии зависимости
- 15 минут - «Я-концепция» как система ваших психологических установок
- 10 минут - каков вопрос - таков ответ
- 10 минут - завершение занятия

## Тема 9

# ПРОБУЖДЕНИЕ СВОЕГО «ВНУТРЕННЕГО Я», КАК НОВОЙ ВЕРСИИ СЕБЯ

- 20 минут - ограничивающие установки
- 20 минут - примеры слушателей по своим ограничивающим установкам
- 20 минут - практикум: как распознать свои ограничивающие установки, снижающие качество жизни
- 10 минут - перерыв
- 20 минут - знакомство с собой - практикум
- 15 минут - мысленный разговор с собой - практикум
- 10 минут - встреча со своей «лучшей версией» - медитационная практика
- 05 минут - подведение итогов занятия, ответы на вопросы, обмен чувствами и эмоциями

## Тема 10

### КОПИНГ-СТРАТЕГИИ У ЗАВИСИМЫХ И СОЗАВИСИМЫХ ЛЮДЕЙ

- 10 минут - что такое копинг-стратегия
- 20 минут - приспособительная стратегия поведения у зависимых
- 20 минут - обсуждение примеров приспособительного поведения зависимых в активной стадии и в ремиссии
- 10 минут - перерыв
- 15 минут - приспособительная стратегия у созависимых
- 20 минут - обсуждение примеров приспособительного поведения у созависимых в период активной стадии зависимости и ремиссии
- 15 минут - психологический тест на определение копинг-стратегии
- 10 минут - каков вопрос - таков ответ

## Тема 11

### КАК РАСПОЗНАТЬ И ПРОТИВОСТОЯТЬ МАНИПУЛЯЦИЯМ ЗАВИСИМОГО

- 10 минут - что такое манипуляции
- 20 минут - признаки манипулятора
- 25 минут - тактики манипулятора
- 15 минут - обсуждение личных примеров собственных манипуляций и манипуляций зависимого
- 10 минут - перерыв
- 20 минут - приемы сопротивления манипулятору - теория
- 15 минут - приемы сопротивления манипулятору - практика
- 05 минут - каков вопрос - таков ответ

## Тема 12

### «МАШИНА ВРЕМЕНИ» — ВИРТУАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ВНУТРЬ СВОЕЙ ЛИЧНОСТИ

- 45 минут - арт-терапевтическое занятие
- 15 минут - обратная связь
- 10 минут - перерыв
- 40 минут - моя прежняя и новая версия себя
- 10 минут - подведение итогов занятия, ответы на вопросы, обмен чувствами и эмоциями