



Автономная Некоммерческая Организация  
"Трезвый Сахалин"

# **ПАПКА ВОСПИТАННИКА**

Реабилитационный центр "Остров Спасения"

## СОДЕРЖАНИЕ

Представление нового участника.....	3
Дневник чувств.....	5
Самоанализ.....	6
Итоги недели.....	7
Анализ впечатлений о фильме.....	7
Программа индивидуальных письменных заданий.....	8
Рекомендации по выполнению письменных заданий 1 этап.....	10
10 дел, в которых алкоголь/наркотики помогали, 10-в которых мешали.....	12
История химической зависимости.....	13
Итоговое задание 1 этапа «Автопортрет».....	15
Рекомендации по выполнению письменных заданий 2 этап.....	16
Первый шаг.....	17
Второй шаг.....	19
Третий шаг.....	20
Границы.....	21
Моя духовная биография.....	22
План трезвости.....	22
Взгляд на себя.....	23
Чувства.....	24
Правила функционирования малой группы.....	27

## Представление нового участника

Тот, кто честен, будет говорить о себе,  
а не о других.

Меня зовут... Я зависимый/зависимая: наркоман/алкоголик

Место рождения... (где)

Мне...лет

В какой семье рос (кто отец, мать, братья, сестры)?

Попробовал(а) я в первый раз...

Начал(а) употреблять систематически...

Наиболее часто употребляемый мною: наркотик...алкогольный напиток...

Я пытался/пыталась лечиться:

~ сам(а), каким образом...

~ с помощью специалистов... и т.п.

Сейчас живу: где, с кем, в каких условиях?

Я работал(а), учился/училась...

~ по специальности...

~ профессия...

~ другое...

перед поступление в реабилитационный центр жил(а) : где, с кем, в каких условиях?

Мои любимые увлечения...

По характеру я...

Мое отношение к Церкви, православной вере. Крещен(а)?

~ опыт молитвы, посещал(а) ли храм?

~ Верующая ли семья?

Что я надеюсь получить здесь?

Я готов(а) принять устав, уклад и условия этого Центра. Прошу мне в этом помочь.

## Дневник чувств

Определить и сформулировать свою боль часто обозначает и избавление от нее.

Священник Александр Ельчанинов

### Цели написания Дневника чувств:

- ~ способность определять свои чувства, называть их
- ~ быть честным с самим собой, не выдавать желаемое за действительное
- ~ лучше понимать свои реакции и поступки

### Структура Дневника

<b>Графа 1</b>	<b>Графа 2</b>	<b>Графа 3</b>	<b>Графа 4</b>	<b>Графа 5</b>	<b>Графа 6</b>
<i>События (кратко и конкретно, что произошло)</i>	<i>Что почувствовал?</i>	<i>Реакция тела (мимика, дыхание, мышечные реакции)</i>	<i>Для меня это было: приятно/ неприятно</i>	<i>Как я поступил? Что подумал? Что сделал?</i>	<i>Что мог сделать иначе?</i>
Опоздал на молитвенное правило	Вина, неловкость, опасение	Напряжение в плечах, «засосало под ложечкой»	Неприятно	Подумал о наказании: не люблю мыть посуду	Подумать, что надо помолиться Богу «Прости меня Господи»
Известие о переводе на другое послушание	Беспокойство, нежелание, недовольство	Тяжесть в желудке	Неприятно	Задумался, что в будущем будет легче встречать неожиданности	Подумать, что хорошего есть в новом послушании
Консультант передал долгожданное письмо от жены	Радость, подъем, надежда	Учащенное сердцебиение, повышенный тон голоса	Приятно	Поблагодарил, решил, что «далеко не все еще потеряно»	Подумать, что можно написать жене приятного

Дневник заполняется в течение дня, первое событие может быть занесено после утреннего «выравнивания чувств», последнее событие можно вписать уже на «итогах». Желательно иметь Дневник в виде блокнота или записной книжки и постоянно держать его при себе. Необходимо следить, чтобы в графе «что почувствовал» не было взаимоисключающих чувств. Если они напрашиваются, значит событие нужно разделить на два или три. Графа «реакция тела» (если удастся реально их отследить!) помогают проверить точность названных чувств.

### **Самоанализ (1)**

**(переписывать вопрос не обязательно, пишется пример по сути вопроса)**

1. Сохранил ли я сегодня эмоциональное равновесие, как?
2. Ощущал ли я сегодня состояние мира и душевного покоя, когда?
3. Что я сделал полезного для самого себя?
4. Делал ли я доброе другим (поддержка, участие, доброе слово...)?
5. Кричал ли, на кого, почему? Допускал ли вспышки гнева, на кого, как проявлялись, как справлялся?
6. Обвинял ли других в своих бедах?
7. Злился ли на себя, обвинял, осуждал, жалел ли, как когда?
8. В каких случаях оправдывался, доказывал свою правоту? В каких случаях промолчал и что при этом подумал?
9. В каких ситуациях чувствовал одиночество, старался ли при этом избегать людей?
10. Делал ли недовольное лицо, почему?
11. Был ли я сегодня неправ в чем? Удалось ли мне сразу это признать?
12. Какие приходили мысли об умеренном употреблении? Что с ними делал?
13. Когда мне была нужна помощь, искал ли я ее, как?
14. Обращался ли за помощью к Богу, в какой ситуации?
15. Какое было в течение дня мое настроение, от чего зависело?
16. Какие новые чувства, мысли, слова, поступки, я за собой сегодня заметил?

### **Самоанализ (2)**

**(вопросы для ежедневного анализа своих помыслов, чувств и поступков  
(опиши эти ситуации))**

1. Испытывал ли я злость/обиду/чувство вины? (опиши ситуации, когда испытывал злость/обиду/чувство вины – как справился, что подумал, что сделал).
2. В чем я был эгоистичен? (опиши ситуации, когда был эгоистичен – как справился).
3. Где, как и с кем я был нечестен? (опиши ситуации, когда был нечестен – что заставило тебя быть нечестным).
4. Испытывал ли я страх/тревогу/волнение? (опиши ситуации, когда испытывал страх/тревогу/волнение – как справился, что подумал, что сделал).
5. Не затаил ли я что-то, что мне необходимо обсудить?
6. Нужно ли мне было сегодня извиниться? (опиши ситуации – как справился, что сделал).
7. Что мог бы сделать лучше?
8. Не думал ли я много о себе сегодня (жил в своих мыслях, планах, проектах)?
9. Думал ли я сегодня о других?
10. Обращался ли я сам к Богу?

### Самоанализ (3)

(вопросы для ежедневного анализа своих помыслов, чувств и поступков  
(опиши эти ситуации))

**1. Замечал ли я сегодня у себя?**

- ~ Негативное мышление и разрушительные чувства (отрицание, недоверие, злость, злорадство, ненависть, зависть, отчаяние, жалость к себе);
- ~ Навязчивые желания и мысли (одержимость);
- ~ Страхи: страх оценки, страх перед изменениями, страх перед будущим.

**2. Обвинял ли я кого-нибудь в моих сегодняшних проблемных ситуациях?**

**3. Какие отрицательные черты проявлялись в моих сегодняшних поступках, наносил ли я вред окружающим?**

- ~ Своеволие
- ~ Лень
- ~ Нечестность
- ~ Жадность
- ~ Эгоизм (все для меня, все мне)
- ~ Эгоцентризм (весь мир вокруг меня)
- ~ Осуждение
- ~ Клевета
- ~ Неуважение
- ~ Манипуляции
- ~ Праздность

**4. Что позитивного произошло за сегодняшний день?**

- ~ С кем говорил сегодня откровенно (доверительно)?
- ~ Признавал ли свою неправоту?
- ~ Как я справлялся со своим внутренним сопротивлением (ленью, нечестностью, страхами) в пользу выздоровления?
- ~ За что я могу себя одобрить?
  - Бескорыстные поступки
  - Добросовестная работа
  - Ответственность
  - Самообразование
  - Работа по шагам, заданиям
  - Обращение за помощью к Богу, людям
  - «Включенность» в процесс реабилитации
- ~ Чему я сегодня радовался?
- ~ Кому и за что могу быть благодарен?
  - Богу
  - Людям

***«Если делать, как делал, то будет как было...»***

## Итоги недели

Ничто и никто, кроме Бога, не обладает совершенством.

1. Какие выводы я сделал(а) из полученных знаний?
  - ~ на лекциях, группах, тренингах, итогах
  - ~ из программной литературы, беседах
2. Что я сделал(а) для своего воцерковления?
  - ~ в молитвах, во время чтения, в храме
  - ~ в общении с духовником, в беседах
3. Что дало мне трудовое послушание?
  - ~ навыки, новый опыт, трудности
4. Что принесло мне общение в Братстве?
  - ~ конфликтные ситуации (с братьями, консультантами), как разрешил?
  - ~ трудности?
  - ~ самые полезные темы бесед?
  - ~ что нового узнал о себе?
5. Что отравило мне жизнь за это время?
6. Чем я огорчил Бога?
7. Чем я порадовал Бога?

**Помни!** Если ты перепишешь эту «шпаргалку», добавив лишь: «нового ничего не узнал, не улучшил, конфликтов не было, недостатков полно, чувствую себя хорошо» и т.д. в том же духе или формально перечислишь произошедшие события, то задание не будет принято.

Необходимо описать состояния, наблюдения; сделать выводы и осмыслить произошедшее с тобой, полученные знания, отследить, как меняются привычки.

**«Ничто и никто, кроме Бога не обладает совершенством»**

## Анализ впечатлений о фильме

Любовь это значит отдавать, не имея мыслей получать что-то взамен.

1. Как я понял(а) идею фильма?
2. Близка ли мне позиция автора? (если да – то чем близка, если нет – то с чем не согласен).
3. Какие эмоции вызвал фильм? (сопереживание, сомнение, недоверие, удовольствие, грусть, радость, раздражение, огорчение, непонимание, понимание, согласие, оставил равнодушным...).
4. Интересна ли тема фильма, сюжет? (если интересна, то чем; если не интересна, то в чем причина).
5. Мое отношение к герою/героям фильма, его/их поступкам, нравственному, моральному облику.
6. Чем понравился герой/герои?
7. Чем вызвал негативные эмоции – какими действиями, словами, мыслями?
8. Принимаю ли я его/их позицию, или она чужда мне? Чем? Почему?
9. Что мне дал просмотр этого фильма?

## Программа индивидуальных письменных заданий

Фамилия, имя отчество				Дата начала работы по заданию			
<b>ПЕРВЫЙ ЭТАП «ПРИДТИ В СЕБЯ»</b>							
№	Наименование задания	Дата получения	Дата сдачи	«Сдано» или причина перенесения даты	Новая дата сдачи	Подпись консультанта	Опт. сроки, в дн.
1	Что заставило меня обратиться за помощью?*(10 причин)						2
2	Чего ради выбрал трезвость?*(10 причин)						2
3	10 дел, в которых «как бы помогали наркотики», 10 – мешали*						3
4	О чем я буду просить Бога?*(5+10)						2
5	История химической зависимости*						7
6	15 ситуаций, когда я одевал маски*						4
7	15 ситуаций, когда я уходил в одиночество*						4
8	15 ситуаций, когда я манипулировал близкими*						4
9	10 тяжелых ситуаций*						6
10	20 позитивных ресурсов*						3
11	20 ситуаций, когда я испытывал чувства вины, как справлялся*						5
12	20 ситуаций, когда я испытывал чувство злости, как справлялся*						5
13	20 ситуаций, когда я испытывал чувство жалости к себе, как справлялся*						5
14	20 ситуаций, когда я испытывал чувство страха, как справлялся*						5
15	50 обид и 3 секрета*						5
16	20 дел, когда я испытывал самоуважение*						4



17	Автопортрет***						4
<b>ВТОРОЙ ЭТАП «ПРИДТИ К БОГУ»</b>							
№	Наименование задания	Дата получения	Дата сдачи	«Сдано» или причина перенесения даты	Новая дата сдачи	Подпись консультанта	Опт. сроки, в дн.
1	Первый шаг ***						14
2	Второй шаг**						14
3	Третий шаг**						14
4	50 благодарностей Богу*						3
5	Что мне дает православная вера и посещение храма?* (10 примеров)						3
6	В каких делах мне нужна помощь выздоравливающих зависимых, в каких - духов-ника.* (5+5)						4
7	Границы безопасности**						2
8	План трезвости**						2
9	Моя духовная биография**						4
10	Взгляд на себя**						4

\* – сдается в малой группе

\*\* – сдается в малой группе под руководством консультанта

\*\*\* – сдается при всем братстве

***«Я болен настолько, насколько не высказался»***

## Рекомендации по выполнению письменных заданий 1 этап

### Цель программы:

Главный смысл всего цикла индивидуальных заданий заключается в необходимости с их помощью вновь прожить свою жизнь (желательно с чувством раскаяния) и переосмыслить ее с точки зрения новых знаний, новых ценностей. Увидеть всю свою несостоятельность и подвластность злой силе алкоголя, наркотика, «духовную нищету». А так же увидеть, что при такой жизни и в таком состоянии мне нужна помощь от Бога, которая чаще всего приходит через людей. Это означает – осуществить покаяние и, тем самым, очищение совести. Обрести мир душевный.

### Суть рекомендаций:

№	Форма и характерные особенности	Образец содержание примера (ситуация)
1	Задание должно давать реальное представление, <b>что явилось причиной моего обращения за помощью</b> , почему я здесь оказался. Не пытайся в первом же задании уделить всех своей жизнью.	Однажды я сидел дома на ломках. У меня не было денег на наркотики. Я дождался, когда мама уйдет на работу, и украл из дома телевизор. Вечером мне было страшно возвращаться домой. Я ночевал в подъезде, испытывая холод, вину, безысходность. Сейчас я испытываю сожаление, надежду и страх.
2	Задание должно давать конкретные представления о том, чего я жду от трезвой жизни, ради чего я живу.	Я жил с девушкой, и она хотела выйти за меня замуж. Из - за моего употребления она меня бросила. Я бросаю наркотики ради создания семьи.
3	Какую <b>пользу</b> , как мне казалось, психоактивные вещества приносили в моей жизни, и в чем явно мешали.	См. задание «10 дел, в которых...».
4	Что бы ты хотел бы получить, обращаясь к Богу. 5 примеров на сей час и 10 на будущее после РЦ.	а) <b>Прошу у Бога</b> способности справляться с обидами. Старался на дежурстве, очень устал, а консультант сказал, что дежурство не надо было принимать, мол, плохо убирался и недобросовестно. б) Прошу, чтобы семья наша соединилась, и мы жили вновь вместе с женой и дочкой.
5	См. задание.	Перечень вопросов в хронологическом порядке прилагается: <b>«История химической зависимости».</b>
6	<b>Маски</b> - это попытка скрыть свое истинное состояние. Опиши ситуации, когда ты пытался с какой-то целью произвести определенное впечатление, и что на самом деле происходило у тебя внутри.	В день рождения друга я явно «хватил лишнего». Саша с Ириной проводили меня до метро «Пионерская». Было поздно. У входа на эскалатор увидел полицейского. Зная, чем мне это грозит, одел маску уверенности, невозмутимости и спокойствия. Постарался идти твердо, по прямой. В этот момент сердце мое колотилось, во рту пересохло, коленки подкашивались. Я испытывал страх, что вот-вот чем-либо выдам себя.

№	Форма и характерные особенности	Образец содержание примера (ситуация)
7	Не путай <b>одиночество</b> с уединением. Вспомни случаи, когда ты замыкался в себе и чувствовал себя одиноким (даже находясь среди близких людей или в компании).	Однажды я в употреблении ходил по двору и видел освещенные окна дома, за которыми люди ужинали семьей. Я чувствовал одиночество, безысходность, жалость к себе. Сейчас я чувствую грусть, надежду, облегчение.
8	Манипуляция - это когда ты хотел добиться чего - то от людей, не называя прямо свою цель.	Однажды я был дома на ломках. Тогда я разыграл сцену сильной зубной боли, чтобы мама меня пожалела и дала денег на стоматолога. Тогда я чувствовал тягу, страх, нетерпение. Сейчас я чувствую стыд, смущение, раскаяние.
9	Необходимо подробно описать ситуации, которые приносили тебе боль, страдание, чувство вины.	Меня поймали, когда я выходил из подъезда. Посадили в машину, задали пару вопросов и с угрозами повезли в отделение полиции. В отделении меня избивали, чтобы я признался в преступлении, которое я не совершал. Я чувствовал ужас, жалость к себе, безысходность. Сейчас чувствую облегчение, спокойствие, благодарность.
10	Задание имеет смысл «вывести на позитив». Записывается всё, что при воспоминании вызывает светлые чувства. Начиная с первых любимых игрушек, детсадовской ёлки, похода в зоопарк, планетарий и закачивая, первым поцелуем, круизом на Средиземноморье и рождением ребенка.	Я узнал, что мы едем на алтайский горнолыжный курорт, и просто летал от счастья. Когда мы поднимались на базу, то держались за руки. Погода была на редкость солнечная, снег блестящий и пушистый. Мы жили в маленьком уютном домике, ходили есть к пожилому алтайцу вкуснейшую национальную кухню. Это был горный рай. Две недели пролетели одним мгновением. Тогда я чувствовал радость, счастье, любовь, тепло. Сейчас я чувствую грусть, ностальгию, надежду.
с 11 по 14	Примеры пишутся конкретно и лаконично. Подробности не нужны. Важно, чтобы была понятна суть происходящего и то, какое действие предпринял, чтобы справиться.	<p>Испытал <b>чувство вины</b>, когда, играя дома, уронил мамину любимую хрустальную вазу. Справился тем, что когда пришла мама, признался.</p> <p>Испытал <b>чувство гнева</b> на свою сестру. Она должна была купить хлеба и заигралась с подругами. Я пришел сильно уставший, а мать заставила идти в магазин. Справился тем, что, когда вышел за дверь, сильно выругался.</p> <p>Испытал <b>чувство жалости к себе</b>, когда узнал результаты анализов: у меня гепатит В и С. Справился тем, что употребил наркотики.</p> <p>Испытал <b>чувство страха</b>, когда после сильного опьянения проснулся без денег в электричке в тупике. Справился тем, что по дороге домой думал об употреблении.</p>

№	Форма и характерные особенности	Образец содержание примера (ситуация)
15	Самые сильные <b>обиды</b> могут быть вызваны самыми близкими людьми. Это - мать, отец, члены семьи, лучший друг, подруга, жена, дети. Это чувство может быть вызвано воспитателями, учителями, начальником, даже Богом. Примеры должны быть конкретными.	Я испытал обиду на мать. Когда я уезжал в Центр, она мне не дала денег с собой в дорогу.
	<b>Секрет</b> – это то, что ты стараешься не вспоминать, в чем не желаешь признаться даже самому себе, а тем более рассказать об этом другим. Воспоминания вызывают болезненные угрызения совести и страх признаваться.	<b>Секрет:</b> Когда я лежал в больнице в одной палате с тремя ребятами, я украл из тумбочки одного из ребят деньги. Меня стали подозревать, но доказательств не было. Тогда я чувствовал страх, вину, желание быстрее выписаться. Сейчас чувствую смущение, стыд, надежду.
16	Мои поступки, которые помогают мне обрести ощущение собственной ценности. Это может быть помощь кому-то, сострадание, личные достижения, успехи.	Когда я увидел, как собаку сбила машина, я подобрал ее, привез к ветеринару, оплатил лечение и после излечения отдал в хорошие руки. Чувствовал тогда сочувствие, жалость, желание помочь. Теперь чувствую удовлетворение, радость, надежду.
17	Автопортрет.	См. Итоговое задание 1 этапа «Автопортрет».

### 10 дел, в которых наркотики помогали, 10, в которых мешали

#### Цель:

Помочь осознать и избавиться от иллюзии, что наркотик помогал нам в наших делах, помогал жить.

#### Как выполнять задание:

Вспомнив ситуацию, описать ее подробно и ответить на следующие вопросы:

- ~ Когда это было?
- ~ Где это было?
- ~ Кто присутствовал при этом?
- ~ Каким ты был?
- ~ Что тебе говорили?
- ~ Что говорил твой внутренний голос?
- ~ Как это проявилось на физическом уровне?
- ~ Какие ощущения ты испытал?
- ~ К каким действиям побудили эти чувства?
- ~ Как ты справился с этим чувством?

#### Как помогали:

«Наркотики помогали мне в общении с противоположным полом. В 1998 году я пошел на дискотеку. Там я встретил девушку, она мне очень понравилась, но я ни-

как не решался к ней подойти и заговорить. Чувствовал скованность и смущение. После того, как я в туалете употребил наркотики, страх и скованность прошли. Я подошел к ней, и мы познакомились».

**Как мешали:**

«В конце употребления наркотики мешали мне общаться с противоположным полом. В 2000 году познакомился с девушкой. Как-то утром я проснулся на кумарах. Она была рядом и предложила мне провести день вместе. Я отказал, так как думал только о том, где бы мне взять наркотик. Я испытывал жалость к себе, раздражение на девушку, и хотел, чтобы меня оставили в покое, и я мог спокойно, без страха, что она узнает, что я наркоман, заняться поиском наркотиков.

### **История химической зависимости**

Для полноценной проработки задания необходимо увидеть и осознать, как развивалась твоя зависимость с течением времени. Алкоголь и наркотики далеко не сразу стали для тебя проблемой. Было время, когда тебе нравилось употреблять, и ты не видел причин, почему ты должен был отказывать себе в удовольствии. Это период можно охарактеризовать как «наркотик - друг». Однако со временем вещества, изменяющие сознание, вместо того, чтобы помогать, стали создавать тебе проблемы. Этот период развития зависимости мы обозначим как «наркотик - враг». Ещё чуть позже вещества начали всё больше и больше вторгаться в твою жизнь, постепенно беря её под контроль. Этот период мы назовём «наркотик - хозяин». История зависимости - это рассказ о том, как менялись твои отношения с веществом с течением времени.

История зависимости - это не история твоей жизни. Тебе не нужно расписывать в подробностях, как у тебя складывались отношения с родителями, и каких успехов тебе удалось достичь в карьере. История зависимости - это рассказ о том, что происходило с тобой и твоей жизнью в связи с употреблением вещества. Это перечень конкретных фактов, а не рассуждения по их поводу. Это также возможность осознать свои чувства и поделиться с другими. При выполнении задания избегай соблазна оправдывать себя или замалчивать болезненные факты.

#### **1. Отношения с веществами в детстве (до 7 лет)**

Опиши, как относились к алкоголю и другим веществам, изменяющим сознание, твои близкие. Были ли у кого-то из твоих родных проблемы с употреблением? Приходилось ли тебе употреблять алкоголь и наркотики ребёнком? Как это было? Каковы были последствия на тот момент?

#### **2. Отношения с веществами в период начальных и средних классов**

Опиши отношение к алкоголю и наркотикам твоих близких в этот период. Приходилось ли тебе тогда употреблять алкоголь и наркотики? Какие были ощущения? Были ли последствия?

#### **3. Отношения с веществами в период старших классов**

Опиши, каким было твоё употребление веществ в этот период:

- ~ Где и при каких обстоятельствах?
- ~ Какие вещества?
- ~ Как часто?
- ~ В каких количествах?
- ~ Как менялось твоё состояние?

- ~ Что вещества позволяли тебе делать из того, что тебе не удавалось или плохо удавалось в трезвом состоянии?
- ~ Какие идеи и убеждения у тебя были относительно употребления?
- ~ Каковы были последствия употребления в тот период?

**4. Отношения с веществами в период дальнейшей учебы (училище, техникум, колледж, институт)**

Опиши, каким было твоё употребление веществ в этот период:

- ~ Как часто?
- ~ В каких количествах?
- ~ Что вещества позволяли тебе делать из того, что тебе не удавалось или плохо удавалось в трезвом состоянии?
- ~ Чему и как мешало твоё употребление?
- ~ Какие идеи и убеждения у тебя были относительно употребления?
- ~ Каковы были последствия в тот период?
- ~ Изменилась ли твоя жизнь в связи с употреблением и в какую сторону?

**5. Отношения с веществами в период взрослой жизни (армия, работа, личная жизнь, семья)**

Каким стало твоё употребление в этот период?

- ~ Как часто?
- ~ В каких количествах?
- ~ Что вещества позволяли тебе делать из того, что тебе не удавалось или плохо удавалось в трезвом состоянии?
- ~ Чему и как мешало твоё употребление? Что у тебя не получалось?
- ~ Какие идеи и убеждения у тебя были относительно употребления?
- ~ Каковы были последствия в этот период?

**6. Отношения с веществами сегодня**

- ~ Считаешь ли ты себя больным наркоманией и/или алкоголизмом? На основании чего ты делаешь этот вывод?
- ~ Что ты собираешься в дальнейшем делать со своим употреблением алкоголя, наркотиков?
- ~ Какие идеи и убеждения сложились у тебя к настоящему времени относительно алкоголя и наркотиков?

**7. А теперь перечитай свою историю и ответь на следующие вопросы:**

- ~ Как с течением времени менялись твои отношения с веществами?
- ~ К чему привело употребление психоактивных веществ, что оно сделало с тобой и твоей жизнью за время наркотизации?
- ~ Что еще употребление не успело разрушить?
- ~ На какие жертвы ты способен ради освобождения от зависимости? Что ты готов для этого предпринять?

## «Автопортрет»

### Итоговое задание первого этапа «Прийти в себя»

#### **1. Зависимость от наркотиков/алкоголя:**

- ~ Как изменило мою жизнь употребление наркотиков/алкоголя?
- ~ Что я готов делать ради освобождения от зависимости?

#### **2. Эмоциональное состояние:**

- ~ Какие чувства я часто испытываю? Как их проявляю? Как справляюсь с негативными чувствами?

#### **3. Семья:**

- ~ Какие близкие у меня есть? Какие чувства я испытываю по отношению к ним? Какие отношения у меня с ними сейчас? Какие шаги я делаю, чтобы эти отношения улучшить?

#### **4. Работа:**

- ~ Как я сейчас отношусь к работе? Какие оценки по трудовым послушаниям я получал в РЦ? Что изменилось за это время в моем отношении к труду (послушаниям)? Какие виды деятельности мне нравятся, что для меня сложно?

#### **5. Духовная жизнь:**

- ~ Обращаюсь ли я к Богу? Участвую ли я в Таинствах? Научился ли я читать молитвы вслух и про себя? Что в моем воцерковлении мне важно? Что изменилось в моих представлениях о Боге, Церкви, священнослужителях?

#### **6. Самооценка (самоуважение):**

- ~ Что такое самоуважение? Какую роль оно играет в моей жизни? За что я себя уважаю? За что я уважаю других?

#### **7. Здоровье:**

- ~ Как я себя сейчас чувствую? Что изменилось за это время в моем физическом состоянии? Что я хочу сделать для улучшения моего здоровья?

#### **8. Отдых:**

- ~ Как я отдыхаю? Что доставляет мне удовольствие во время реабилитации?
- ~ Чему я хочу научиться для того, чтобы расслабиться и приятно, но безопасно (с точки зрения выздоровления) отдохнуть?

#### **9. Есть ли у меня сейчас проблемы с законом? Какие?**

#### **10. Мои надежды сейчас.**

#### **11. Мои перспективы (цели).**

#### **12. Мои слабые места.**

#### **13. Мои сильные места.**

#### **14. Мои страхи.**

**15. Мои отношения с людьми** (конфликты, проблемы, трудности в отношениях с консультантами, братьями). Старые формы поведения, которые проявляются в моих отношениях с людьми. Как я их меняю?

#### **16. Основные причины моей наркомании/алкоголизма.**

## Рекомендации по выполнению письменных заданий 2 этап

1	«Первый шаг»	См. задание: «Первый шаг»
2	«Второй шаг»	См. задание: «Второй шаг»
3	«Третий шаг»	См. задание «Третий шаг»
4	Благодарность может быть вызвана событиями, людьми, переживаниями, возникновение которых, ты связываешь с Высшим промыслом.	Благодарен Богу: ~ за то, что я на реабилитации ~ за то, что я остался жив ~ за то, что со мной начали общаться родители
5	Что нового для себя ты открыл, почувствовал из общения со священником, верующими людьми, в храме? Какие новые мысли у тебя появились в связи с этим? (10 примеров)	Однажды, после подъема, я чувствовал разбитость, лень, жалость к себе. Прочитав утреннее молитвенное правило, я почувствовал спокойствие, умиротворенность, защищенность.  Когда я стоял в храме на службе, я чувствовал боли в ногах, в спине и желание выйти из храма. Но после причастия мне стало легко, я почувствовал мир в душе, облегчение, радость.
6	Помощь зависимых нужна там, где требуются знания, как идти по пути выздоровления. Духовника – в том, что касается вопросов веры: отношений с Богом, храм, пост, молитва, таинства, христианская жизнь. (5+5)	Как - то раз, когда я не знал, что писать в задании, я чувствовал непонимание, неуверенность, раздражение, обратился к брату за помощью, поняв, что писать, я написал задание. Почувствовал понимание, облегчение, общность. Совершив в жизни много зла, я чувствовал отчаяние, безнадежность, уныние и думал, что Бог меня никогда не простит. Поговорив с бабушкой, я понял что, Бог меня любит и почувствовал надежду, радость, облегчение.
7	Границы безопасности	См. «Границы безопасности»
8	План трезвости	См. «План трезвости»
9	Моя духовная биография	См. «Моя духовная биография»
10	Взгляд на себя	См. « Взгляд на себя »

**«К прошлому нужно обращаться для того, чтобы не повторять совершенных ошибок в дальнейшем»**



## Первый шаг

### **«Мы признали свое бессилие перед наркотиком и алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой»**

Данный шаг настраивает нас на принятие своего заболевания на основе исследования всего нашего жизненного опыта.

Мы пришли к точке отсчета, с которой начинается восхождение к новой жизни.

#### **Примеры бессилия:**

##### **1. Упорные мысли об употреблении.**

Представь конкретные примеры, когда ты думал о выпивке или наркотиках, вместо того, чтобы думать о более важных делах.

Примеры:

- ~ избегал ли ты бывать там, где не принято употреблять алкоголь, наркотики или употреблять много?
- ~ ожидал ли ты конца работы (учебы) или перерыва, чтобы выпить или уколоться?

##### **2. Попытки контролировать количество употребляемых наркотиков или спиртного.**

Представь конкретные примеры, когда ты пробовал преодолеть свою зависимость другими способами, чем полное воздержание.

Примеры:

- ~ ты решал не употреблять неделю (месяц и т.п.), но начинал раньше;
- ~ пробовал менять вид спиртного, наркотиков;
- ~ пробовал употреблять только по субботам и воскресеньям;
- ~ пробовал не употреблять на работе, учебе или дома;
- ~ пытался «переломаться», преодолеть острое похмелье, но безуспешно.

##### **3. Терял ли ты контроль над собой под влиянием наркотиков или алкоголя?**

Примеры:

- ~ бывали ли у тебя когда-либо «провалы, выпадения памяти»?
- ~ бывало ли, что ты агрессивно вел себя, хотя хотел вести себя адекватно?

#### **Примеры неспособности управлять своими поступками**

Представьте конкретные примеры, каким способом наркотики и алкоголь повлияли на твою жизнь в следующих областях:

##### **1. Влияние наркотиков и алкоголя на семейную и общественную жизнь.**

Примеры:

- ~ денежные проблемы;
- ~ отчуждение друзей;
- ~ нежелание родителей, близких или твоих детей разговаривать с тобой;
- ~ уклонение от повседневных дел;
- ~ уклонение от ухода за животными или жестокость по отношению к ним;
- ~ уклонение от участия в семейной жизни.

##### **2. Последствия на работе или учебе.**

Примеры:

- ~ неспособность выполнять обязанности в нарушение собственных планов;
- ~ замечания либо взыскания по поводу опозданий, прогулов;
- ~ невыполнение вовремя работы или снижение ее эффективности;
- ~ нетрезвость либо похмелье («ломки» «кумары») во время работы;

~ увольнение с работы, частые смены места работы, учебы и т.п.

### **3. Влияние наркотиков и алкоголя на духовную жизнь.**

Примеры:

- ~ ощущение пустоты, одиночества, тоски, уныния;
- ~ стыд зайти в церковь;
- ~ потеря друзей;
- ~ снижение интереса к общению с людьми;
- ~ отказ от прежних интересов (хобби);
- ~ ослабление веры во что бы то ни было.

### **4. Влияние наркотиков и алкоголя на здоровье и самочувствие.**

Примеры:

- ~ неспособность логического мышления, ухудшение памяти;
- ~ бессонница, тревожность, необоснованные страхи;
- ~ депрессия, изменение веса, рвота;
- ~ заболевания.

### **5. Влияние наркотиков и алкоголя на отношения с противоположным полом.**

Примеры:

- ~ потеря отношений с любимым человеком;
- ~ желание, но невозможность интимных отношений;
- ~ измены;
- ~ снижение, или отсутствие потребности в интимных отношениях;
- ~ страх перед отношениями и близостью, когда трезвый.

### **6. Несчастные случаи или опасные ситуации.**

Примеры:

- ~ пожары, травмы, аварии;
- ~ подвергал ли ты опасности свою жизнь или жизнь окружающих.

### **7. Действия, направленные против себя или других.**

Примеры:

- ~ попытки самоубийства;
- ~ драки;
- ~ связи с опасными людьми;
- ~ продажа имущества;
- ~ преступления.

### **8. Безответственные или странные поступки.**

Примеры:

- ~ перерасход денег;
- ~ угроза самоубийством, если не дадут на употребление;
- ~ симуляция, угроза употреблением.

### **9. Влияние наркотиков и алкоголя на характер.**

Примеры:

- ~ нечестность;
- ~ эгоизм;
- ~ трусость;
- ~ лень;
- ~ обвинение других и внешних обстоятельств в своих проблемах;
- ~ утрата чувства собственного достоинства;
- ~ самореклама и хвастовство.

***«Болезнь зачастую значит лишь одно – мне нужны изменения»  
«Если хочешь, чтобы в твоей жизни происходило то, чего раньше не было,  
то делай то, чего раньше не делал»***

## Второй шаг

**«Мы пришли к убеждению, что только сила более могущественная, чем наша собственная может вернуть нам здравомыслие»**

Первый шаг лишает нас иллюзий о зависимости, второй шаг дает надежду на выздоровление. Бог помогает нам через людей и события, которые Он нам посылает.

**1. На что я надеюсь сегодня (в био-, психо-, социо-, духовной сфере)?**

**2. Безумие.**

- ~ Верил ли я, что мог контролировать свое употребление наркотиков, алкоголя?
- ~ Что именно я совершал такого, во что мне сейчас с трудом верится?
- ~ Бывает ли мне стыдно за свое прошлое?
- ~ К чему меня толкает мое безумие, когда уговаривает меня, что что-то внешнее может вернуть мне целостность или решить все мои проблемы? (употребление, азартные игры, секс, переедание). К чему еще?

**3. Прийти к убеждению, вере.**

- ~ Есть ли у меня опасения насчет прихода к убеждению, вере?
- ~ Во что \в кого я верю?
- ~ Насколько возросла моя вера с тех пор как я начал(а) выздоравливать?

**4. Сила более могущественная, чем наша собственная.**

- ~ Что может быть гораздо сильнее, чем я?
- ~ Может ли какая-нибудь Сила, более могущественная, чем я сам, помочь мне не употреблять и выздоравливать? Каким образом?
- ~ Какие у меня есть очевидные доказательства, что в моей жизни действует Высшая сила?
- ~ Какие качества у моей Высшей силы?

**5. Возвращение здравомыслия.**

- ~ Что именно я считаю примером здравомыслия? (в био-, психо-, социо-, духовной сферах).
- ~ В каких сферах моей жизни мне сейчас необходимо здравомыслие?
- ~ Какие изменения в моем мышлении и поведении необходимы, чтобы ко мне вернулось здравомыслие?

**6. Принципы (непредубежденность, готовность, вера)**

- ~ Как в моей сегодняшней жизни я демонстрирую непредубежденность?
- ~ Готов(а) ли я сегодня сделать что-то, к чему раньше у меня не было готовности?
- ~ Что именно я готов(а) сделать, чтобы ко мне вернулось здравомыслие?
- ~ Какие из моих действий показывают, что я верю?
- ~ Просил ли я сегодня помощи у Силы более могущественной, чем моя собственная? Как я это делал(а)?
- ~ Что зависит от меня, а что от Бога?
- ~ Просил ли я Бога о помощи, о чем именно?
- ~ Мой Бог, какой Он?

***«Только Бог может вернуть нам здравомыслие»***

### **Третий шаг**

#### **«Поручить нашу волю и жизнь в волю благую и совершенную, т.е. волю Божию»**

Третий шаг означает решение отказаться от своеволия, которое привело нас к злоупотреблению и саморазрушению.

1. Принятие решения
  - ~ Как принять правильное (благое) решение и следовать ему?
  - ~ Могу ли я принять такое решение здесь и сейчас? Есть ли у меня какие-то опасения и оговорки, препятствующие этому, какие именно?
  - ~ Что именно я предпринял, чтобы следовать своим решениям сегодня?
2. Упрямство
  - ~ Как именно проявляется мое упрямство сегодня?
  - ~ Как сказывается мое упрямство на моей жизни?
  - ~ Как сказывается мое упрямство на других людях?
  - ~ На чем основано мое упрямство, и как оно толкало меня к очевидно разрушительным поступкам?
3. Воля
  - ~ Опиши ситуации, когда одной твоей воли было недостаточно? (например: У меня не получилось бросить наркотики)
  - ~ Что практически означает для тебя передавать свою волю и жизнь Богу?
4. Как узнать волю Божию
  - ~ Как и откуда практически я узнавал волю Божию? Опиши конкретные ситуации.
  - ~ Когда я слышу о Боге, заставляет ли это меня испытывать неловкость? В чем источник моего дискомфорта?
  - ~ Верю ли я, что Бог наказывал меня, и что именно Он навлекал на меня ужасные события? Что это были за события, и что я думаю об этом теперь?
  - ~ Как я чувствую любовь Божию и Его благой промысел обо мне в моей жизни?
  - ~ Каким образом Бог обращается ко мне? Слышу ли я Его?
5. Послушание
  - ~ Что для меня значит послушание?
  - ~ Были ли в моей жизни ситуации, когда я сам не мог выполнить что-либо, но потом делал все от меня зависящее, полагаясь при этом на Бога, и достигал успеха?
  - ~ Какими действиями я выполняю послушание, а какими нет? В чем отличие?

***«Приняли решение перепоручить нашу жизнь и нашу волю Богу»***

## Границы

**Работая над этим заданием, обращай за помощью к впереди идущим и консультанту!**

Для того, чтобы сегодня и сейчас остановить развитие твоей зависимости, необходимо следовать простым, но важным правилам. Самое важное для тебя сегодня правило – это совершенно прекратить любые контакты с друзьями, употребляющими наркотики; это полностью избегать компаний и сборищ, где употребляют наркотики и алкоголь, и держаться подальше от любого окружения, напоминающего тебе о твоём употреблении. Это абсолютно необходимые условия для остановки твоей наркомании\алкоголизма.

Наркотики\алкоголь управляют человеком, изменяя его сознание. Сформировавшаяся зависимость принуждает человека употреблять снова и снова. Почти во всех случаях что-то срабатывает как спусковой механизм для возникновения страстных желаний (тяги).

Возникающая тяга запускает механизм употребления наркотика\алкоголя. Употребление даже небольших доз алкоголя так же немедленно запускает этот механизм. Друзья, вечеринки, любое окружение (музыка, фильмы, книги), ассоциирующиеся с наркотиками, всегда будут способствовать тому, что тяга и оправдания приведут к новому циклу твоего употребления.

Важно осознать, что эти люди и подобные ситуации – это, собственно, часть твоей наркомании/алкоголизма.

Ты не сможешь исправить или вылечить твоих друзей, употребляющих наркотики. Но ты можешь начать выздоравливать сам, распрощавшись с ними и держась от них подальше.

### **В своей рабочей тетради:**

- ~ Перечисли всех людей, которые каким-либо образом связаны с твоим употреблением наркотиков\алкоголя.
- ~ Перечисли все места, которые ты ассоциируешь с употреблением. Конкретно. Какие районы (микрорайоны), улицы, дворы и т.д.
- ~ Перечисли все общественные места, где ты употреблял (клубы, кафе и т.д.), а так же музыку, фильмы, книги, которые у тебя ассоциируются с употреблением.

### **Указания:**

- ~ При встрече с употребляющим наркотики/алкоголь, напиши, что ты будешь делать.
- ~ Начинай каждую со слов: Только сегодня я...в продолжение фразы должно прозвучать не то, чего ты делать не будешь (избегание), а то, что ты станешь делать вместо этого.

### **Пример:**

- ~ Только сегодня, когда я поймаю себя на мыслях об употреблении, я начну молиться, звонить наставнику, и т.д.
- ~ Только сегодня, когда я встречу людей из своего употребления, я перейду на другую сторону улицы, пройду мимо, не поздоровавшись, скажу, что очень тороплюсь и оборву разговор и т. д. (конкретное действие).

После прочтения задания на малой группе внеси, если будут, коррективы с учетом обратной связи участников малой группы и дополни задание.

С течением времени твои границы могут меняться, дополняться, корректироваться.

## Моя духовная биография

Опиши следующие ситуации из своей жизни:

1. Опыт любви (влюбленности) детской, школьной, зрелой.
2. Опыт молитвы.
3. Опыт переживания присутствия Бога в своей жизни, в отдельных событиях жизни (встречи, утраты, страдания, болезни).
4. Опыт тоски по утраченному раю (потеря невинности, общение с природой, искусство, пребывание в монастыре и т.д.).
5. Стремление к совершенству и саморазвитию (чего-то достичь, состояться в жизни, мечты).
6. Переживание (осознание) своей смертности.
7. Переживание присутствия Бога во взаимоотношениях с родителями.
8. Мои авторитеты и мои кумиры, опыт преклонения перед кем-то (желание служить кому-то, чему-то).
9. Рождение ребенка как чудо и дар свыше. Переживания в связи с этим событием.
10. Встреча с проявлениями демонических энергий (когда есть мистическое переживание одержимости во время совершения преступления, добычи наркотика, алкоголя, обращение за помощью к темным силам)
11. Опыт понимания и осознания смысла (не случайность событий, встреч, смысла произведений культуры, явлений природы и т.д.). Поиск смысла жизни.
12. Опыт прощения и благодарности.

## План трезвости

План составляется по четырём аспектам – биологическому, психологическому, социальному и духовному. Какие мероприятия я для себя определяю в каждом из этих направлений.

### Биологический аспект

- ~ Забота о здоровье (терапевт, обследование, стоматолог, и т.д.)
- ~ Утренняя зарядка, контрастный душ, бассейн, прогулки, баня
- ~ Питание (режим, витамины)

### Психологический аспект

- ~ HALT (голодный, злой, усталый, одинокий)
- ~ NA/AA и другие группы взаимопомощи, малая группа
- ~ Спонсор-наставник из анонимного сообщества
- ~ Работа по программе 12-шагов
- ~ Профессиональный психолог

### Социальный аспект

- ~ Семья
- ~ Работа, учеба
- ~ Безопасный круг общения
- ~ Хобби, увлечения, театр, музеи, выставки

### Духовный аспект

- ~ Руководство духовного наставника
- ~ Воцерковление
- ~ Домашняя молитва
- ~ Ежедневное чтение Евангелия (духовных и религиозных книг)
- ~ Соблюдение церковного года (посты, праздники)

- ~ Дружба и общение с верующими и церковными людьми
- ~ Служение

**Взгляд на себя**  
**«Итоговое задание второго этапа «Прийти к Богу»**

Цель этого задания - исследовать себя с нравственной точки зрения. Понять, что такое совесть, научиться к ней прислушиваться. Подвести промежуточный итог, сделав самоанализ с точки зрения оценки собственного нравственного состояния.

1. Человеческое достоинство. Что это? Как я его чувствую в себе и как чувствую, когда роняю его?
2. Мои недостатки и дефекты характера.
3. Кто для меня является авторитетом? Почему?
4. Является ли для меня выздоровление очередной сверхценностью?
5. Каковы сейчас мои ценности? Как это проявляется в моей жизни?
6. Чего я жду от жизни и к чему стремлюсь?
7. Мои отношения с братьями. Какие конфликты личностного характера осложняют мне дружбу?
8. Мои отношения с Богом. Каким образом мой страх помогает или мешает мне?
9. До какой степени я считаюсь с чувствами других людей в моих отношениях с ними?
10. Какие страхи осложняют мои отношения с другими людьми? Могу ли я обращаться за помощью?
11. Какие из моих недостатков наиболее часто проявляются в моих отношениях с другими людьми (нечестность, себялюбие, подозрительность, манипулирование и т.п.)?
12. Каким образом я бы мог изменить свое поведение, чтобы мои отношения с людьми были более здоровыми?
13. Как изменилась моя вера и мое доверие к Богу?
14. Что в моей жизни имеет смысл для меня? Во имя чего я буду жить и как?
15. В чем выражается моя благодарность за выздоровление?

## Чувства

Позитивные (приятные)		Негативные (неприятные)	
Азарт	Преданность	Апатия	Недовольство
Бесстрашие	Признательность	Антипатия	Недомогание
Блаженство	Понимание	Агрессивность	Неудобство
Беспечность	Преклонение	Беспомощность	Обида
Благоговение	Покой	Беспокойство	Огорчение
Бодрость	Предвкушение	Безразличие	Омерзение
Безопасность	Патриотизм	Безнадежность	Отчаяние
Благодарность	Переполнение	Боль	Отчуждение
Близость	Радость	Бессилие	Отвращение
Вера	Расположение	Безысходность	Обреченность
Веселье	Расслабление	Брезгливость	Одиночество
Восторг	Равновесие	Вялость	Озабоченность
Возвышенность	Собранность	Враждебность	Опустошение
Воодушевление	Спокойствие	Волнение	Ошарашенность
Восхищение	Сытость	Гнев	Ограниченность
Доброжелательность	Симпатия	Горечь	Печаль
Достоинство	Сострадание	Горе	Подозрительность
Доверие	Сочувствие	Голод	Противоречие
Довольство	Товарищество	Гадливость	Презрение
Дружелюбие	Тактичность	Досада	Подавленность
Душевное равновесие	Творчество	Депрессия	Пренебрежение
Единение	Уважение	Давление (от кого-либо)	Ревность
Интерес	Уверенность	Дискомфорт	Растерянность
Изумление	Удовлетворение	Зависть	Равнодушие
Комфорт	Удовольствие	Закрепощенность	Разбитость
Любовь	Удивление	Зависимость (от кого-либо)	Раздражение
Ликование	Умиление	Замешательство	Страх
Легкость	Успех	Испуг	Скованность
Любопытство	Упоение	Изнеможение	Смятение
Миролюбие	Умиротворение	Изнурение	Скорбь
Материнство	Эйфория	Изнасилование	Сомнение
Наслаждение	Экстаз	Ненасытность	Стыд
Надежда	Эмпатия	Неудовлетворенность	Сонливость
Независимость	(сопереживание)	Недоверие	Тревога
Новизна		Неприятность	Тяжесть
Нежность		Неприязнь	Тоска
Одухотворенность		Напряжение	Усталость
Оживление		Немощность	Утрата
Облегчение		Ненависть	Ужас
Ответственность		Нетерпение	Уязвленность
Окрыленность		Непонимание	Унижение
		Неопределенность	Уныние
		Нерешительность	Хандра
		Ненужность	Холод
			Ярость

**«Неприятные чувства - это лишь симптомы, а не причины»**



<b>Страх</b>	<b>Стыд</b>	<b>Гнев</b>	<b>Грусть</b>	<b>Радость</b>
Паника Ужас Испуг Боязнь Робость Застенчивость Нервозность Насторожен- ность	Вина Угрызения совести Потеря лица Смушение	Злость Злоба Бешенство Холодность Раздражительность Неистовость Ярость Ненависть Враждебность	Апатия Печаль Тоска Скорбь Огорчение Горе Депрессия Горечь Подавленность Уныние Хандра Тоска Иппохондриа	Эйфория Восторг Подъем духа Удовлетворенность Душевный покой

<b>Созидательные</b>	<b>Разрушительные</b>
Ответственность Раскаяние Сопереживание Счастье Угрызения совести Вера Надежда Любовь Свобода Доверие Благоговение Страх Божий	Безнаказанность Вина Злорадство Мечь Непогрешимость Жалость к себе Дерзость Уныние Зависимость Отчаяние Уязвленное самолюбие Зависть

<b>Чувства</b>	<b>Реакции тела</b>
<b>Гнев</b>	
Бешенство, ярость, ненависть, раздражение, протест, возмущение, обида, злость, неприязнь, нетерпение, недовольство, мстительность, высокомерие, зависть, недоверие, брезгливость, сарказм, злорадство, ирония, фрустрация, отрицание, отвращение	Кулаки сжаты, голос громкий, голос тихий (шипящий), глаза навывкате, глаза прищурены, глаза налиты кровью, брови сведены к переносице, сердцебиение, лицо горит, уши горят, челюсти сжаты, желваки «ходят», мышцы шеи напряжены, взгляд исподлобья, мышцы ног напряжены, движения порывисты, тик (глаза, щеки и т.д.), губы сжаты, губы надуты, «раздуваются» крылья носа, усиление, ускорение темпа речи, изменение ширины зрачка
<b>Страх</b>	
Ужас, шок, испуг, боязнь, опасение, тревога, растерянность, паника, отчаяние, оцепенение, подозрение, взволнованность, беспокойств, озадаченность, застенчивость, неуверенность, замешательство, вина, стыд, смущение, неловкость, нерешительность, настороженность, напряжение, смятение	Расширены глаза, закрыты глаза, брови подняты, мурашки по спине, сухость во рту, пот холодный, урчание в животе, мышцы рук и ног напряжены, сильное сердцебиение, боль в груди, голос дрожит, глаза бегают, рот открыт, дрожание мышц, общая мышечная слабость (напряжение)

<b>Чувства</b>	<b>Реакции тела</b>
<b>Грусть</b>	
<p>Горечь, тоска, скорбь, одиночество, жалость, отрешенность, отверженность, беспомощность, боль, безнадежность, обреченность, подавленность, скука, разочарование, самоунижение, равнодушие, смирение, безразличие, сомнение, тяжесть, угрызение совести, раскаяние, спокойствие, унижение, ущербность, печаль, апатия</p>	<p>Взгляд рассеянный, слезы, глаза щиплет, брови нахмурены, губы надуты, нижняя губа выпячена, непроизвольное зевание, покачивание головой, голова наклонена, плечи приподняты, голос тихий, сердцебиение тихое, дыхание медленное, тяжесть в груди, уголки губ опущены, плечи опущены, сутулость, взгляд опущен вниз, в сторону</p>
<b>Радость</b>	
<p>Восторг, эйфория, умиротворение, приподнятость, оживление, облегчение, возбуждение, удовольствие, надежда, покой, интерес, удовлетворение, любопытство, предвкушение, удивление, уверенность, наслаждение, общность, поддержка, веселье, легкость, торжественность, радушие, единство</p>	<p>Губы в улыбке, голос звонкий, движения порывисты, дыхание учащенное, расслабленность, «лихость» в движениях, смех – иногда без причины, взгляд прямой, вверх, блеск глаз, румянец</p>
<b>Любовь</b>	
<p>Тепло, нежность, сочувствие, блаженство, сопереживание, сопричастность, счастье, доверие, безопасность, благодарность, вдохновение, симпатия, уважение, влюбленность, страсть, близость, гордость, сердечность, воодушевление, признательность</p>	<p>Слезы умиления, губы в улыбке, дыхание глубокое, голос нежный, утробный, глубокий, в груди тепло, движения плавные, глаза «горят» (светятся)</p>

## **Правила функционирования малой группы**

### **Работа в малой группе состоит из двух частей:**

1. Зачитывание задания (по программе индивидуальных письменных заданий).
2. Обратная связь (по чувствам).

Сдающий читает написанное задание. Остальные с ручкой и тетрадь записывают свою реакцию на услышанное. Участники группы в нескольких словах фиксируют пример из прочитанного и дают на него обратную связь: свои три чувства, в том числе, используя листок чувств. Важно уловить отклик в своей душе и отметить те примеры, которые глубоко затронули.

Участникам малой группы следует особенно внимательно относиться к идентификациям (совпадением\узнаваниям из собственной жизни). Нельзя перетягивать общее внимание на себя. Когда сдается задание, главной фигурой является сдающий.

### **Алгоритм обратной связи:**

1. Когда ты сказал, что... (говорил о...), я почувствовал... (называются три чувства).
2. Когда ты сказал что... (говорил о...), у меня была идентификация... (событие из моей жизни схожее, идентичное с тем, что было рассказано и краткое его описание).
3. По поводу твоего рассказа (задания) я чувствую...

***«Сам факт слушания сообщает человеку чувство ценности, уважения, достоинства и любви»***