



Взрослые Дети из Алкогольных/Дисфункциональных семей

Примерный формат собрания

Здравствуйте, меня зовут *(ваше имя)*, я взрослый ребёнок. Добро пожаловать на собрание группы *(название группы)* Взрослых Детей Алкоголиков.

Убедитесь, что все телефоны отключена на время проведения собрания.

Цель нашей встречи – поделиться опытом выздоровления от последствий воспитания в алкогольной или дисфункциональной семье. Этот опыт повлиял на нас в прошлом и продолжает оказывать влияние в настоящем. Применяя Двенадцать Шагов и регулярно посещая собрания, мы освобождаемся от последствий алкоголизма или другой семейной дисфункции. Будучи членами ВДА, мы находим в себе черты из Списка. Мы учимся день за днём применять Решение, предлагаемое Программой ВДА, и становимся любящими родителями для самих себя.

Перед открытием собрания предлагаю провести минуту молчания, после которой прошу всех желающих присоединиться к молитве о душевном покое.

Прошу _____ прочесть «Проблему» (или Список характерных особенностей).

Прошу _____ прочесть «Решение».

Прошу _____ прочесть «Двенадцать Шагов».

Возможно, прочитанные тексты вызывают у вас отклик, даже если в вашей семье не было алкоголизма или других зависимостей. Так бывает, ведь дисфункциональной семья может стать и не имея явных зависимостей. Мы рады приветствовать вас.

Если вы пришли на собрание ВДА впервые, пожалуйста, назовите своё имя. Мы не хотим вас смутить – мы только хотим узнать, как к вам обращаться. *(Ведущий аплодирует)*. Мы рады, что вы здесь. Приходите

к нам ещё. Давайте теперь представимся по кругу, называя свои имена.
Меня зовут: _____ .

Программа ВДА не лёгкая, но, если вы сможете посетить шесть собраний подряд и справитесь с тем, что будет происходить с вами, вы постепенно начнёте выходить из отрицания. Когда нам удаётся увидеть собственное отрицание по поводу зависимости или дисфункции в семье, мы освобождаемся от прошлого. Ваша жизнь изменится. У вас появятся друзья, и вы станете жить полной жизнью, имея гораздо больший выбор и личностную свободу. Вы научитесь заниматься собой и отдавать другим людям ответственность за их жизнь.

Мы просим каждого участника делиться своим опытом в рамках имеющегося у нас времени. Собрания являются безопасным местом, где мы можем делиться своим взрослым опытом и детскими воспоминаниями, не опасаясь осуждения. Чтобы дать каждому из присутствующих возможность высказаться во время собрания, мы просим участников ограничить время высказывания пятью минутами (*от трёх до четырёх, если собрание многочисленное*).

Всё, что вы услышите во время этого собрания, должно здесь и остаться. Мы не пересказываем чужие истории другим людям. Пожалуйста, соблюдайте анонимность каждого, кто высказывался сегодня.

Прежде чем мы начнём, я хочу напомнить, что мы не допускаем «перекрёстных высказываний» во время собрания. Это значит, что мы не перебиваем, не ссылаемся на выступления других людей и не комментируем то, что было сказано здесь. Мы не вмешиваемся в рассказ, потому что взрослые дети выросли в семьях, где их чувства и восприятие считались неправильными или неполноценными. В ВДА каждый может делиться своими чувствами и представлениями, не боясь, что его будут оценивать. Мы не комментируем слова других людей, потому что сказанное ими является их правдой. Мы стараемся не давать советов, а брать всё большую ответственность за собственную жизнь.

Сегодня на собрании мы _____ (*изучаем Шаг / Традицию, проводим спикерское/рабочее собрание, читаем литературу ВДА и т.д.*). Мы начинаем делиться сейчас и закончим в ____ (*примерно за 15 минут до окончания собрания*).

(Ведущий может предлагать высказываться тем, кто поднял руку, или высказывания идут по кругу слева направо или справа налево, на усмотрение ведущего.)

Можно начать высказываться.

(Групповые высказывания завершаются.)

Пришло время для Седьмой Традиции (*передаём корзинку*), которая напоминает нам о том, что каждая группа ВДА должна опираться на собственные средства и отказываться от пожертвований извне. Новичкам не нужно делать пожертвований на первом собрании, мы рекомендуем лишь приобрести литературу.

Кто-нибудь хочет зачитать 12 Традиций?

Теперь пришло время для:

- Объявлений секретаря.
- Отчёта казначея.
- Отчёта Интергруппы.

У кого-то ещё есть объявления, касающиеся сообщества ВДА?

(Если позволяет время.) Кто-нибудь ещё хочет высказаться? (и/или) Наше собрание подошло к концу. Спасибо вам, что были с нами, приходите сюда ещё. Если вам не удалось высказаться сегодня, пожалуйста, поговорите с кем-то после собрания, если это необходимо.

Пришло время зачитать Двенадцать Обещаний ВДА.

(После чтения Обещаний предложите участникам встать в круг и взяться за руки. Попросите кого-либо из членов группы прочитать заключительную молитву на его выбор.)

Возвращайтесь! Программа работает!