

- учительская анкета, где учитель оценивает навыки, полученные школьником в процессе проведения программы;
- результаты повторного диагностического обследования.

Литература

1. Александровская Э.М., Кокуркина Н.И. Психологическое сопровождение подростков в школе. Методические рекомендации по организации групповой работы. М., 2000
2. Александровская Э.М., Кокуркина Н.И., Ван дер Линден, К.Де Баккер. Доверенные ученики. Изд. Дом Эко, М.2001
3. Александровская Э.М., Кокуркина Н.И., Н.В.Куренкова Психологическое сопровождение школьников. Учебное пособие. Изд.центр «Академия». М., 2002

4. Александровская Э.М. Программа «Шаг в будущее». М.2014

5. Александровская Э.М., Кокуркина Н.И., Толчинская Л.В. Современная девушка. Изд. «Вако». М.2014

6. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников, Методический конструктор. М., 2011

7. Могилев А.В. Новый образовательный стандарт: давай разберемся. Ж. «Народное образование», №5, 2011, с.32-39.

8. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011, 33-296. Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ SMART RECOVERY В РАБОТЕ С СОЗАВИСИМЫМИ ЛИЧНОСТЯМИ.

Коленова Анастасия Сергеевна

Ассистент кафедры «Общая и консультативная психология», Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Донской государственный технический университет», г. Ростов-на-Дону;

Бессонова Наталья Николаевна

Центр психологической коррекции «Слон», г. Ростов-на-Дону.

THE APPLICATION OF SMART RECOVERY PRINCIPLES IN WORKING WITH CODEPENDENT PERSONALITIES

Kolenova Anastasia Sergeevna

Assistant of professor of the Department "General and consultation psychology", "Don state technical University", Rostov-on-don;

Bessonova Natalya Nikolaevna

Center for psychological correction "Elephant", Rostov-on-don.

Созависимость рассматривается нами как личностная черта, направленная на полную привязанность к значимому Другому: вовлеченность в его жизнь, полная поглощенность его проблемами и делами, безоговорочное принятие чужих ценностей и, как следствие, отсутствие критического взгляда на происходящее.

В данной статье рассматриваются, возможности SMART RECOVERY в работе с созависимыми клиентами.

Результаты исследования могут служить основанием для разработки эффективных методов профилактики и преодоления созависимого поведения, учитывающих личностные особенности лиц с разной возрастной и этнической принадлежностью.

Co-dependence is viewed by us as a personal trait aimed at full attachment to a significant Other: involvement in his life, full absorption of his problems and deeds, unconditional acceptance of others' values and, as a consequence, absence of a critical view of what is happening.

This article discusses the possibilities of SMART RECOVERY in working with co-dependent with women.

The results of the study can serve as a basis for developing effective methods of prevention and coping with co-dependent behavior that take into account the personal characteristics of persons of different age and ethnicity.

Ключевые слова: созависимые отношения, созависимое поведение, алкогольная зависимость, наркотическая аддикция, интернет зависимость, смыслжизненные ориентации, стратегии поведения

Keywords: co-dependent relations, co-dependent behavior, alcohol dependence, drugs addiction, gambling addiction, meaningful orientations, behavior strategies

Благодарности

Работа выполнена при финансовой поддержке РФФИ (проект № 18-013-01209)

В настоящее время особо остро встает вопрос созависимого поведения: появляются все новые виды психоактивных веществ, молодеет средний возраст зависимых. Следовательно, все ярче на данную проблему

реагируют родственники зависимых пациентов – созависимые.

Нами представляется особенно важным оказывать комплексную реабилитацию не только самого зависимого человека, но и его окружения. При этом, сталкиваясь в практической работе с созависимыми нами было обнаружено, что наиболее часто встречаемые программы работы – модифицированная 12-шаговая модель, имеющая незначительные изменения. В связи с этим, в подобной работе опора на саму специфику заболевания видится нам незначительной. Целью данной статьи является желание показать альтернативный способ работать с данным типом поведения – SMART Recovery (методы, заимствованные из Когнитивно-поведенческой терапии).

Прежде, чем переходить к возможностям применения SMART Recovery в работе с созависимым поведением, стоит определиться с базовым определением данного феномена.

Не существует единой дефиниции понятия «созависимое поведение», в не зависимости от исследований авторы в своих определениях подчеркивают различные функции созависимости.

Термин «созависимость» появился в 70-х гг. XX века одновременно в нескольких лечебных центрах штата Миннесота в США. Данное понятие использовалось для описания лиц, которые обращались за помощью в результате того, что они были вовлечены во взаимоотношения с кем-то, кто был химически зависимым и, вследствие чего, жизнь приобретала разрушающий (деструктивный) характер. Стоит отметить, что данное определение относилось лишь к членам семьи пациента с зависимостью от психоактивных веществ. Постепенно термин расширил свои границы и распространился на взаимоотношения между людьми. Тем не менее, наиболее общее определение было дано в 1989 году на 1-й Конференции по созависимости (США, Аризона): «Созависимость – это устойчивая болезненная зависимость от компульсивных форм поведения и от мнения других людей, являющаяся попыткой обрести уверенность в себе, осознание собственной значимости, определить себя как личность» [4]. Один из известных специалистов по созависимости – М. Битти – считает, что «созависимый – это человек, который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, который полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека (другой человек может быть ребенком, взрослым, любовником, супругом, папой, мамой, сестрой, бабушкой или дедушкой, клиентом, лучшим другом, он может быть алкоголиком, наркоманом, больным умственно или физически; нормальным человеком, который периодически испытывает чувство печали)» [2].

SMART Recovery – программа работы с зависимыми и созависимыми пациентами, основанная на сочетании приемов из мотивационной терапии, КПТ и РЭПТ, которые направлены на поддержку и образование созависимых и информировании их о

том, как повысить вероятность выздоровления у зависимого человека [3]. Принципы программы базируются на выполнении следующих 4 пунктов: создание и поддержание мотивации к отказу от алкоголя, обучение противодействию возникающему влечению, обучение управлению своими мыслями, эмоциями и поведением и построение сбалансированной жизни.

При этом, многими учеными отмечается, что созависимое поведение является зеркальным по отношению к зависимому поведению, а значит таким клиентам присущи одинаковые корни их состояния. Вследствие чего, и работа с созависимыми клиентами зачастую сводится к распространенным методам помощи зависимым пациентам. Так, нами была предпринята попытка внедрить в свою работы техники SMART Recovery как альтернативу 12-шаговому подходу.

SMART Recovery направлена на выработку новых стратегий поведения, на основе опознавания того, что привычное реагирование на зависимого было неэффективно: ворчание, тревога за будущее, обсессивные идеи, гнев или депрессия. В ее основе лежит мотивирование клиента на данные изменения, техники работы с эмоциями и «техники открытого выражения чувств» [1].

Не малый акцент в данной программе отдается переключению клиента с проблем зависимого человека на себя и свои собственные желания, потребности и будущее. Но все же ведущую роль данного метода играет работа с убеждениями наших клиентов: долженствованием, низкой переносимостью фрустрации и т.д. Таким образом, нам представляется возможность поработать с одним из основополагающим чувством – вины и выработать рациональное отношение к происходящему в жизни созависимого клиента. А значит, мы шаг за шагом меняем правила жизни нашего клиента, которые и порождают созависимые паттерны.

В итоге, на основе теоретического изучения и практического применения мы можем говорить, что описанный нами подход дает возможность нашим клиентам не перекладывать ответственность за происходящее и подходить к своим поступкам, решениям с высокой долей осознанности.

Список литературы:

1. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2008. – 175 с.
2. Beattie M. The language of letting go. – Hazelden Meditation Series. / Hazelden. – 1990. – 229 p.
3. Steinberger H. SMART Recovery Handbook. — 3 ed. — Mentor, Ohio: Alcohol & Drug Abuse Self-Help Net-work, Inc., 2004. — 94 с.
4. VanDeMark N.R., Brown E., Borneman A., Williams S. New direction a for families A family-oriented intervention for women affected by alcoholism and other drug abuse, mental illness and trauma // Alcohol. Treat. Quart. – 2004. – 22.- N 3-4. – P. 141-160.