

Памятка новичку

Как устроено собрание и о чём здесь говорят

Мы рады приветствовать Вас на собрании нашей Общины трезвости!

В начале собрания все члены Общины кратко делятся рассказом, как прошла неделя. Что хорошего произошло, какие были сложные ситуации? После того, как все выскажутся, основное время собрания мы уделяем вопросам, которые хотели разобрать общинники.

Общинники и, конечно, новички могут задать вопросы:

- о преодолении зависимости и созависимости;
- об избегании срывов;
- о построении трезвой жизни в семье, нормальных семейных отношений;
- о помощи близкому человеку;
- о взаимодействии с близкими людьми.

Круг вопросов широк, но он ограничен сферой: «Что я могу сделать в МОЕЙ жизни?!»

Мы не обсуждаем вопросы, оторванные от нас (почему он / она или почему они), политические вопросы. Мы работаем над собой и своей жизнью.

Если вопрос задан, то любой член Общины может высказаться, поделиться своим личным опытом, опытом своей семьи или своих знакомых. Кто как подобные задачи решал?

В рамках наших собраний мы не даём советов, не критикуем, не осуждаем, не пользуемся мобильными телефонами, говорим по очереди, по одному и соблюдаем конфиденциальность.

Мы делимся своим опытом. Говорим о себе и про себя.

С уважением и поддержкой,

Община трезвости

Правила поведения на нашей Общине трезвости

Зачитываются вслух в начале встречи, если пришли новые люди

- 1 Соблюдаем конфиденциальность.** Всё, сказанное на Общине, остаётся на Общине. За её пределами можно рассказать конкретный факт или ситуацию, соблюдая анонимность, не называя имён.
- 2 Говорим по очереди.** Очередность устанавливается по поднятой руке. Ведущий предоставляет слово в том порядке, в котором поднимались руки.

- 3** **Говорит один, остальные слушают.** Не переговариваются, не смотрят в телефон, не думают о своём.
- 4** **Стараемся говорить кратко и по теме.** При этом говорящий высказывается полностью, его не перебивают и не прерывают.
- 5** **Не критикуем, не осуждаем, не оцениваем.** Стараемся относиться друг к другу с уважением и любовью.
- 6** **Не даём советов и рекомендаций.** Говорим о себе, о своём опыте. Не о том, что прочитали, а о том, что прочитали и лично попробовали. Можно поделиться опытом людей, которых знаем лично.
- 7** **Говорим для всех,** а не для конкретного человека, который задал тему, — не диалог с человеком, а монолог, рассказ о себе.
- 8** **Можно отказаться** от высказывания или ответа на вопрос без объяснения причин отказа.
- 9** **На время собрания выключаем звук** у телефонов и не пользуемся ими.
- 10** **Молимся в начале и в конце собрания.** Можно помолиться и во время высказывания, если видим, что человеку сложно.
- 11** **Молитвенный список.** Те, кто посещают собрания регулярно, заносятся в регулярно обновляемый молитвенный список, чтобы молиться друг за друга.