



Клуб ВДА

Взрослые Дети Алкоголиков
Ведущая клуба Ирина Скумина

ЕСЛИ ТЫ ВДА,

Зачем тебе клуб ВДА

- *Жить каждый день вместе с людьми, которые тебя понимают, ценят, поддерживают.*
- *Находиться в процессе, который исцеляет.*
- *Обрести привязанность вместо зависимости.*



14 РУБРИК КЛУБА ВДА



14 ПРИЗНАКОВ ВДА

1. пытаются угадать, что такое норма;
2. с трудом начинают новые дела
3. и доводят их до конца;
4. врут даже тогда, когда сказать правду совсем несложно;
5. безжалостно осуждают себя;
6. не умеют веселиться;
7. воспринимают себя слишком серьезно;
8. испытывают трудности с построением близких отношений;
9. слишком остро реагируют на изменения, которые они не могут контролировать;
10. все время ищут одобрения и подтверждения собственной значимости;
11. чувствуют себя не такими, как все;
12. либо гиперответственны, либо наоборот;
13. очень лояльны даже тогда, когда эта лояльность незаслуженна;
14. импульсивны. Они привязываются к одному плану действий, не рассматривая всерьез альтернативы или возможные последствия.

14 РУБРИК КЛУБА ВДА



РУБРИКА 3

НАЧАЛО

Содержание рубрики

Мы ВДА с трудом начинаем новые дела. В рубрике “Начало” мы делимся своими идея и проектами, которые собираемся начать. Убеждаемся, что эти проекты нужны, полезны, их можно и стоит начинать. В материалах рубрики полезные советы, примеры, интервью, тесты о том как начинать.



Примеры содержания

- Как начать писать книгу, начать делать свой курс, свой бизнес,
- Как начать разговор.
- Как начать питаться правильно, говорить на английском, делать зарядку,
- Как разобрать стол, оплатить квитанции,
- Как начать зарабатывать,
- Как начать вести блог,
- Как подать заявку на конкурс, резюме на работу.
- Как начать жить.

РУБРИКА 4

ДЕТЕКТОР ЛЖИ

Содержание рубрики

Мы, ВДА, врем, даже тогда, когда сказать правду было бы даже приятно.

Рубрика содержит материалы о том, как не врать себе и отважиться говорить правду другим.

В рубрике ждут описания этически сложных моментов, в которых, кажется лучше соврать.

Примеры содержания

- Почему так трудно быть честным.
- Когда стоит говорить правду и зачем.
- Как добиться правды от человека.
- Как перестать врать самому себе.
- Как сказать неприятную правду, чтобы не обидеть,
- Как перестать отрицать проблемы.
- Как перестать заниматься укрывательством.
- Когда ложь вошла в привычку.



РУБРИКА 5

ЛЮБИМЫЕ ГРАБЛИ

Содержание рубрики

Мы ВДА - импульсивны. Мы привязываемся к одному плану действий, не рассматривая всерьез альтернативы или возможные последствия. Эта импульсивность ведет к замешательству, ненависти к самому себе и потере контроля над ситуацией. Помимо этого, мы тратим энергию на то, чтобы ликвидировать последствия такого поведения. В нашем курсе мы называем такое поведение - АЛКОСЦЕНАРИИ. Эта рубрика про то как отследить и изменить неэффективные стратегии.



Примеры содержания

- Пищевое поведение - это вообще лечится.
- Как изменить привычку работать.
- Я за тебя переживаю, вместо я тебя люблю. Речевые штампы, которые портят нашу жизнь.
- Как расстаться с бывшим.
- Техника “Мои любимые грабли”
- Изменить жизнь не изменяя самому себе.

РУБРИКА 6

ОН НЕ ЗЛОДЕЙ, ОН ПРОСТО СТРАДАЕТ

Содержание рубрики

Мы, ВДА, чень лояльны даже тогда, когда эта лояльность незаслуженна. Дом алкоголиков — весьма лояльное место. Члены семьи упорно продолжают все отрицать даже тогда, когда объективные причины должны были бы уже заставить их уйти. Неважно, что нам говорят и как с нами поступают, мы находим способ оправдать такое поведение и возложить всю вину на себя. Это усиливает наше негативное восприятие себя и заставляет оставаться в деструктивных отношениях. Наша лояльность не знает границ.

Примеры содержания

- 6 тестовых вопросов “Безопасны ли отношения”
- Когда пора уходить.
- Как найти своего партнера в жизни.
- Семья и как в ней уцелеть.
- Базовая Безопасность.



РУБРИКА 7

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Содержание рубрики

Мы ВДА либо гиперответственны, либо наоборот. Мы все берем на себя или все бросаем — у нас не бывает золотой середины. Мы пытаемся угодить своим родителям, делаем максимум возможного, или, наоборот, в какой-то момент понимаем, что ваши старания ничего не значат, и вообще перестаем что-либо делать.

Примеры содержания

- 7 признаков, что ты надежный и ответственный человек, даже если сам так не считаешь.
- 5 проблем ответственного человека.
- Тест на гиперответственность.
- Гиперответственность: почему от нее стоит избавиться.
- Отличная карьера, семья, внешность - а в чем подвох?
- Ловушки ответственности.



РУБРИКА 8

НЕ ТАКОЙ КАК ВСЕ

Содержание рубрики

Мы ВДА чувствуем себя не такими, как все. Отчасти мы и правда не такие. Однако, оказалось, что нас гораздо больше общего с другими, нежели мы предполагали. Например ВДА считают, что в любой группе людей все остальные чувствуют себя комфортно и что им одним так неловко. Хотя здравый смысл подсказывает, что это далеко не так.

Эта рубрика для того чтобы мы нашли Своих, таких же как мы.

Примеры содержания

- Кто такие ВСЕ.
- В чем ВДА не такие.
- Как преодолеть отчужденность.
- 10 причин, из-за которых ты можешь чувствовать отчуждение от общества.
- Деперсонализация. Какой ты - не такой как все.
- Смыслоутрата и отчуждение
- Теория отчуждения: борьба за связь в фрагментированном мире



РУБРИКА 9

ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ

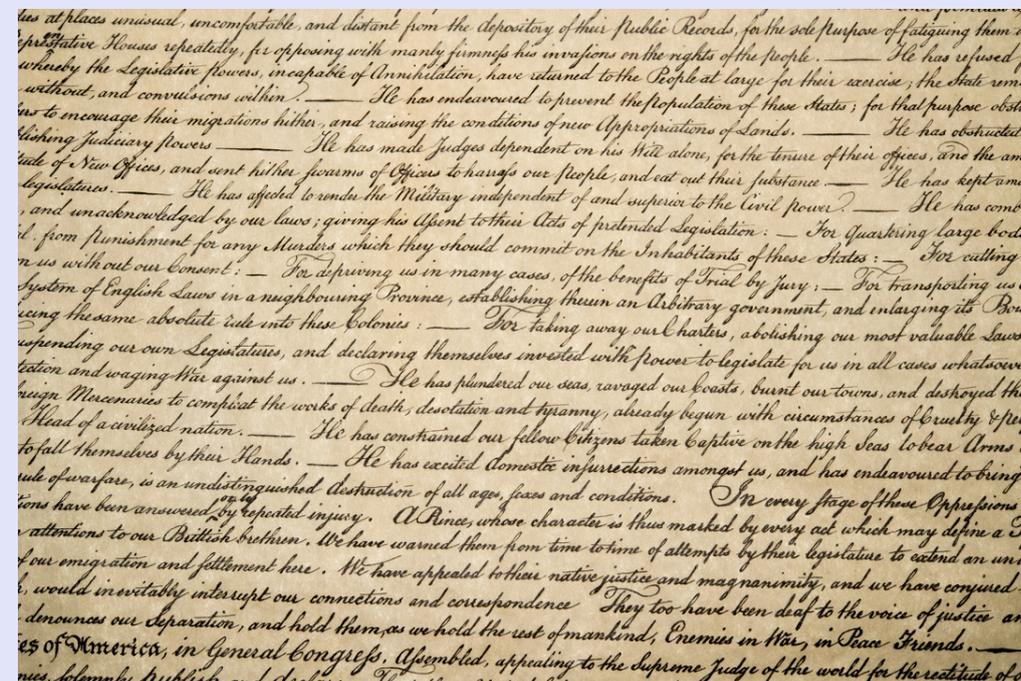
Содержание рубрики

Одобрение - естественная потребность. Мы ВДА запрещаем себе его получать. Считаю что мы зависим от него и ненавидим себя за то, что все время ищем одобрения и подтверждения собственной значимости. Путаница возникла потому что сообщения, которые мы получали в детстве, могли быть очень путанными. "Я люблю тебя, но сейчас отстань." Нам предстоит навести порядок.

В этой рубрике мы будем просто хвалить и хвалиться. Мы будем давать поддержку и одобрение: начинаниям, покупкам, решениям, внешнему виду, достижениям, поступкам... Мы просто получим все то, чего нам не хватало.

Примеры содержания

- Как хвалить.
- Как делать комплименты.
- 7 незамысловатых, но важных способов поддержать человека
- Одобрение как путь к себе и другим
- Как получать и давать одобрение
- Одобрение - удобрение.



has at places unusual, uncomfortable, and distant from the depository of their public Records, for the sole purpose of fatiguing them in
representative Houses repeatedly, for opposing with manly firmness his invasions on the rights of the people. — He has refused for
without the Legislative powers, incapable of Annihilation, have returned to the People at large for their exercise, the State remains
without, and convulsions within? — He has endeavoured to prevent the Population of these States; for that purpose obstructed
us to encourage their migrations hither, and raising the conditions of new Appropriations of Lands. — He has obstructed
blasting Judiciary powers. — He has made Judges dependent on his Will alone, for the tenure of their offices, and the amount
of a New Office, and sent hither Swarms of Officers to harass our People, and eat out their Substance. — He has kept among
legislatures. — He has affected to render the Military independent of and superior to the Civil power? — He has combined
and unacknowledged by our laws; giving his Assent to their Acts of pretended Legislation: — For Quartersing large bodies
from punishment for any Murders which they should commit on the Inhabitants of these States: — For calling o
n us with out our Consent: — For depriving us in many cases, of the benefits of Trial by jury: — For transporting us to
system of English Laws in a neighbouring Province, establishing therein an Arbitrary government, and enlarging its Bound
ing the same absolute rule into these Colonies: — For taking away our Charters, abolishing our most valuable Laws,
suspending our own Legislatures, and declaring themselves invested with power to legislate for us in all cases whatsoever
tion and waging War against us. — He has plundered our seas, ravaged our Coasts, burnt our towns, and destroyed the
Foreign Mercenaries to complete the works of death, desolation and tyranny, already begun with circumstances of Cruelty & perf
Head of a civilized nation. — He has constrained our fellow Citizens taken Captive on the high Seas to bear Arms a
to fall themselves by their Hands. — He has excited domestic insurrections amongst us, and has endeavoured to bring
rule of warfare, is an undistinguished destruction of all ages, sexes and conditions. In every stage of these Oppressions
tions have been answered by repeated injury. A Prince, whose character is thus marked by every act which may define a Tyr
attentions to our British Brethren. We have warned them from time to time of attempts by their Legislature to extend an unwar
of our emigration and settlement here. We have appealed to their native justice and magnanimity, and we have conjured th
l, would in evitable interrupt our connections and correspondence. They too have been deaf to the voice of justice and
denounces our Separation, and hold them, as we hold the rest of mankind, Enemies in War, in Peace Friends. —
es of America, in General Congress, Assembled, appealing to the Supreme Judge of the world for the rectitude of our
ous solemnly published and declared.

РУБРИКА 10

УДЕРЖАТЬСЯ В СЕДЛЕ

Содержание рубрики

Мы, ВДА, чувствуем себя в жизни, как на Родео. Слово необъезженная кобыла, по имени "Жизнь" норовит сбросить нас, как седока на землю да еще пройтись на нам копытами.

Правда в том, что жизнь ВДАшная и на самом деле беспокойная. Только вот кроме того мы слишком остро реагируем на изменения, которые мы не контролируем. Потому контролируем все и постоянно. Сколько раз мы замечали, что в ситуации, где другие не видят ничего сложного, мы беспокоимся и даже паникуем.

Как успокоиться, привыкнуть к достаточной доле пофигизма, и получать удовольствие от ежедневности устойчивого бытия.

Примеры содержания

- Суета, суета, а в итоге пустота!
- Страх потери контроля над собой и над ситуацией.
- ОКР.
- Контроль над ситуацией является физиологической потребностью, как отличить норму от патологии.
- Как победить страх потери контроля с помощью смеха.
- Как отличить панику от здравого смысла.



РУБРИКА 11

БЛИЗОСТЬ

Содержание рубрики

ВДА испытывают трудности с построением близких отношений; Непреодолимый страх быть отвергнутым и брошенным лишает легкости процесс развития отношений. На страхи накладывается ощущение неотложности: «Это мой единственный шанс. Сейчас или никогда». Естественный неспешный ход развития отношений нарушается, и двум людям становится сложнее лучше узнать друг друга, изучить чувства и установки партнера различными способами.

Примеры содержания

- Признаки близких отношений.
- Что такое близость.
- Страх отвержение, как травматическая ловушка сознания.
- Как пережить ссору.
- Почему мы расстались, мы даже никогда не ссорились.
- Доверие - дитя опыта.



РУБРИКА 12

КОМЕДИ КЛУБ

Содержание рубрики

Мы воспринимаем себя слишком серьезно. В этой рубрике мы будем учиться шутить. Начнем с того чтобы шутить над собой. В рубрику я включила упражнения из моего направления Комеди-Терапия, из программы “Ответь достойно на наезд”, из тренингов “Острословие” и “Остроумие” и проекта “Учимся у юмористов”. Рубрика нас порадует и посмешит. Это настоящий комедиклуб. В итоге мы станем мудрее и веселее.

Примеры содержания

- Чувство юмора, как научиться шутить.
-
-



РУБРИКА 13

ПРАЗДНИК

Содержание рубрики

Мы не умеем веселиться.

Примеры содержания

- Почему ВДА не веселиться на трезвую голову.
- Освободить “спонтанного ребенка”, загнанного внутрь много лет назад,
- Веселиться, быть несерьезным, вести себя по-детски — все это глупо?
- Работа это очень серьезно?
- Лучшие комедии.
- Десятка шуток недели.
- Веселье на день рождение.



РУБРИКА 14

КРИТИЧЕСКИЕ ЗАМЕТКИ

Содержание рубрики

Мы безжалостно осуждаем себя. Как вернуть себе самоуважение и достоинство. Перестать быть виноватым. Вернуть себе право критически оценивать поведение окружающих, а не свое собственное. Осознать и восстановить свои границы.

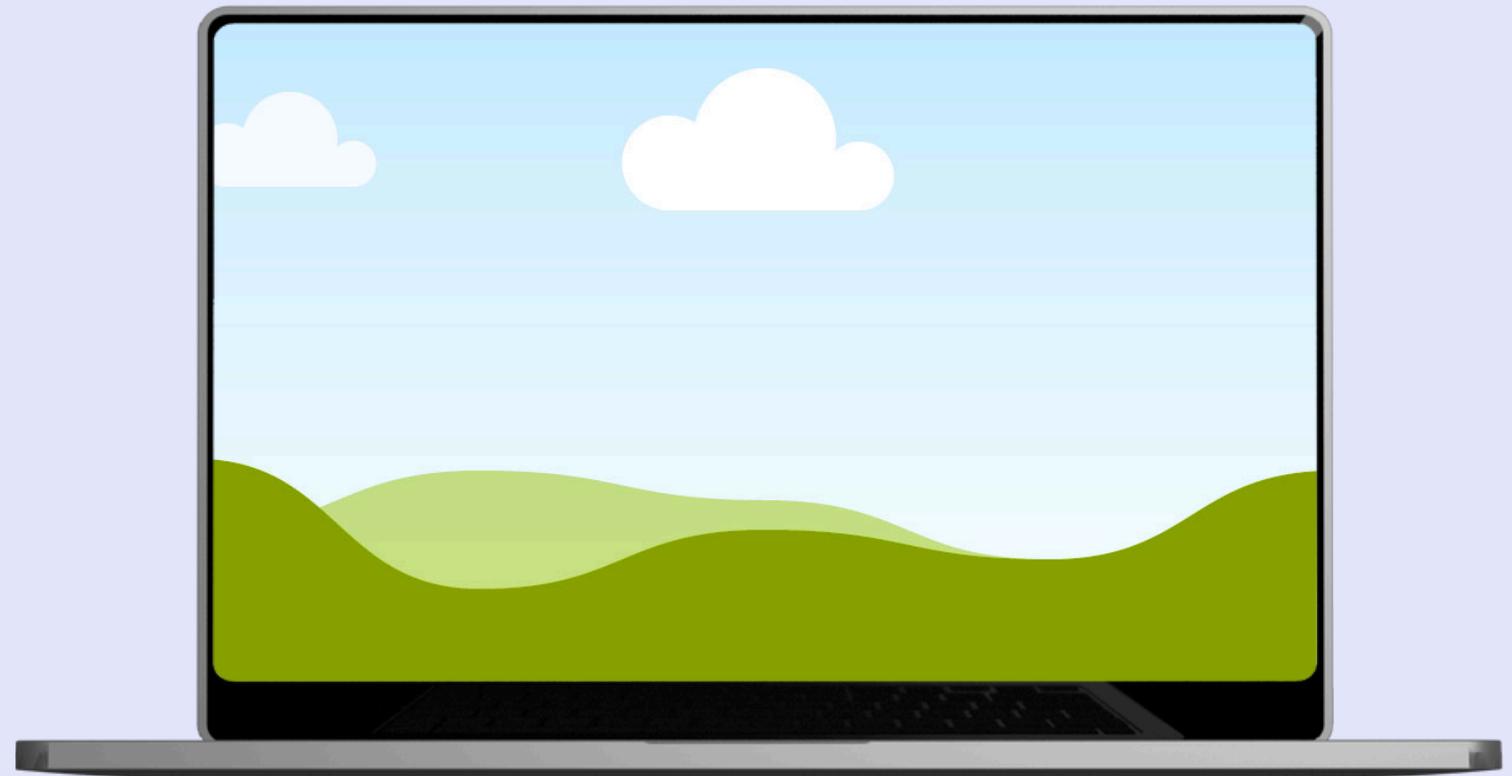
Примеры содержания

- Искусство обратной связи.
- Как со мной разговаривать.
- Человек по имени Я.
- Я единственный, кто будет рядом со мной до конца.
- Как уберечь себя от критики.
- Практика Жаления.



Приветствие автора программы ВДА

Страница в работе



Расписание рубрик 2024

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	*НАЧАЛО		*ЛОЖЬ		*ЭТО НОРМАЛЬНО		
	*ПЛОДОРОДИЕ		*ЗЛОДЕЙ		*Я НЕ ТАКОЙ		
	*ГРАБЛИ		*БЛИЗОСТЬ		*КОМЕДИ		
	*РОДЕО		*ОТВЕТСТВЕННОСТЬ		*КРИТИКА		
	*ПРАЗДНИК		*ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ		*ДЕТСКИЙ ДЕНЬ		
Июль	1 *НАЧАЛО		3		5 *ЭТО НОРМАЛЬНО		
	8		10 *ЗЛОДЕЙ		12		
	15 *ГРАБЛИ		17		19 *КОМЕДИ		
	22		24 *ОТВЕТСТВЕННОСТЬ		26		
	29 *ПРАЗДНИК		31 *ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ				
Август	5 *ПЛОДОРОДИЕ		7 *ЛОЖЬ		2		
	12		14		9 *Я НЕ ТАКОЙ		
	19 *РОДЕО		21 *БЛИЗОСТЬ		16		
	26		28		23 *КРИТИКА		
					30 *ДЕТСКИЙ ДЕНЬ		

Сентябрь

2	"НАЧАЛО"	4	6	"ЭТО НОРМАЛЬНО"
9		11	13	
16	"ГРАБЛИ"	18	20	"КОМЕДИ"
23		25	27	
30	"ПРАЗДНИК"			

Октябрь

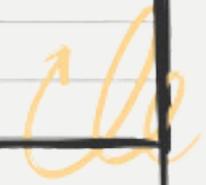
7		2	4	
14	"ПЛОДОРОДИЕ"	9	11	"Я НЕ ТАКОЙ"
21		16	18	
28	"РОДЕО"	23	25	"КРИТИКА"
		30		"ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ"

Ноябрь

4	"НАЧАЛО"	6	1	"ЭТО НОРМАЛЬНО"
11		13	8	
18	"ГРАБЛИ"	20	15	"КОМЕДИ"
25		27	22	
			29	"ДЕТСКИЙ ДЕНЬ"

Декабрь

2		4	6	
9	"ПЛОДОРОДИЕ"	11	13	"Я НЕ ТАКОЙ"
16		18	20	
23	"РОДЕО"	25	27	"КРИТИКА"
30	"ПРАЗДНИК"			



ПЛАНЫ ПОДПИСКИ



Роли в клубе



- -
 -
- 1 Участник**
Принимает участие в процессах клуба. Выполняет упражнения, читает тематические материалы, пишет в чатах. Все действия совершает по желанию и возможности.



- 2 Сведущий**
Является сведущим рубрик, соорганизатором мероприятий, инициирует темы в чате, оказывает поддержку другим участникам. Берет обязательства.



- 3 Соавтор**
Ведет самостоятельную рубрику, организует свои процессы, оказывает индивидуальную помощь, ведет группы поддержки.