

Уважаемые участники,

просим вас ознакомиться с **правилами поведения в психотерапевтической группе**. Данные правила направлены на обеспечение эффективности, безопасности процесса и исключение психологического травмирования участников.

1. Требования ведущего обязательны для исполнения всеми участниками группы.

Ведущий группы имеет право «Вето»: он может в любой момент остановить групповой процесс, предложить новое обсуждение, обратить внимание участников группы на что-то. В течение занятия ведущий может ставить особые условия некоторым участникам группы, исходя из нужд ситуации и руководствуясь терапевтической целесообразностью.

2. Правило полного погружения.

Чтобы внешние раздражители и другие факторы не мешали работать по принципу «здесь и сейчас», благодаря которому и достигается полное погружение, необходимо:

- исключить прием психотропных веществ (веществ, изменяющих сознание) за 24 часа до занятия;
- отключать звук мобильных телефонов/смартфонов и других гаджетов на время занятия.
- избегать употребления пищи во время занятия (за исключением медицинских предписаний). Можно пить чай, кофе, соки, воду.

3. Правило регулярности.

Посещая групповые занятия, желательно присутствовать на каждом занятии.

Регулярность - одно из важнейших условий для успешности психотерапевтического процесса и достижения вами реальных результатов.

Каждый участник имеет право на 1 неоплачиваемый пропуск по уважительной причине. Уважительные причины пропуска занятия: болезнь, госпитализация, рабочая командировка, запланированная ранее записи на занятие поездка, либо учеба, форс-мажор.

О пропуске встречи необходимо поставить в известность не позднее 24 ч до ее начала, сообщив ведущему группы или администратору Центра.

Другие пропуски оплачивается для сохранения места и стабильной работы Группы .

При отсутствии оплаты пропущенных встреч или грубых нарушениях правил поведения в группе, ведущий имеет право исключить участника из группы.

4. Правило пунктуальности.

Желательно быть за 5-10 минут до начала занятия группы.

При опоздании более чем на 5 минут на очное занятие, дождитесь начала следующего этапа занятия (в начале следующего часа).

Атмосфера группы и эффективность её работы в значительной степени зависит от целостности состава группы. Крайне желательно начинать и заканчивать занятие всем вместе. Вместе с этим важно, чтобы опоздавший участник не прерывал начавшийся в группе процесс.

5. Правило завершенности .

Остаемся до конца занятия. Не покидайте занятие, если на вас нахлынули бурные переживания, слёзы или вам стало физически плохо – всё переживается вместе со всеми. Если вы решите выйти, то это будет означать, что вы уходите из группы совсем, и к дальнейшим занятиям допущены не будете.

Исключением является предварительная договорённость с ведущим о том, что вам нужно будет уйти раньше.

6. Правило персонификации.

Для создания климата доверия в группе обращаемся друг к другу на «Ты», обращаемся к участникам по имени, которым они назвались (указано на бейдже). Любое высказывание об участнике группы адресуется ему лично. Не «Некоторым товарищам» и не «Таким, как кто-то», а лично участнику.

7. Правило конфиденциальности.

Всё, что происходит с вами на группе, обсуждается на группе и не выносится за её пределы. Сведения о всех участниках группы не выносятся за пределы группы. (исключением является дополнительная личная психотерапия, на которой вы можете обсуждать ваши личные трудности, возникающие на группе, но сведения о других участниках являются конфиденциальными и в этом случае).

8. Правило эмоциональной открытости.

Если участник чувствует или думает что-то в процессе участия в группе, желательно, по возможности, озвучивать группе свои переживания. Выразить, сделать достоянием группового опыта.

9. Правило «здесь и сейчас».

Главное то, что вы испытываете прямо сейчас в группе. Для работы групповой терапии важны актуальные переживания, так как они могут являться ключом к изменению – как вашего, так и других участников.

Всё, что происходит или не происходит с вами на группе, используйте для обнаружения и исследования своих проблем, формулирования вопросов, постановки задач

10. Правило «СТОП»

Всегда можно не говорить о том, о чем больно говорить. Если по каким-то причинам вас сильно эмоционально задевает чье-то высказывание, то вы можете сказать «стоп». В таком случае может быть продолжено обсуждение – «почему вам не хочется говорить об этом» - без обсуждения этой болезненной для вас темы самой по себе. Такое переживание так же может стать частью группового опыта, пониманием взаимодействия в группе.

11. Правило «Я - высказывания»

Все сказанное должно быть от своего имени. Только говоря от себя можно говорить правдиво о собственных мыслях, чувствах.

От вашей личной включенности в происходящее зависит, насколько эффективно вы будете решать свои задачи.

12. Правило вежливости.

Мы соблюдаем тишину, когда один из нас говорит. Одновременно говорит только один человек. Мы слушаем мнение каждого, не перебивая, даже, если оно не совпадает с нашим. Мы уважаем мысли и чувства каждого участника группы.

13. Правило отсутствия прямых советов и оценки.

Желательно стараться не давать прямые советы. Совет – это ваш личный способ действия, он может не подходить для другого человека.

Оценка поступков других членов группы может восприниматься как ограничение их личностной свободы. Это порождает тревогу и может привести к закрытости отдельных участников группы, к стремлению поступать исходя из принципа «социальной желательности поведения».

14. Правило личной ответственности.

Важно понимать, что все то, что происходит с человеком в групповой терапии – является в первую очередь следствием его собственной активности и находится под его собственной ответственностью. Говорить можно и нужно всё, однако необходимо учиться

брать на себя ответственность за свои слова. Все что делает участник группы в групповой терапии – это его собственный и добровольный выбор, за который он несет личную ответственность как перед самим собой, так и перед терапевтической группой.

15. Рекомендуется после каждого занятия **подводить его итоги и выполнять «домашние задания»**, если таковые даны ведущим.

Опыт показывает, что это существенно влияет на продуктивность участия в группе и личный результат.