

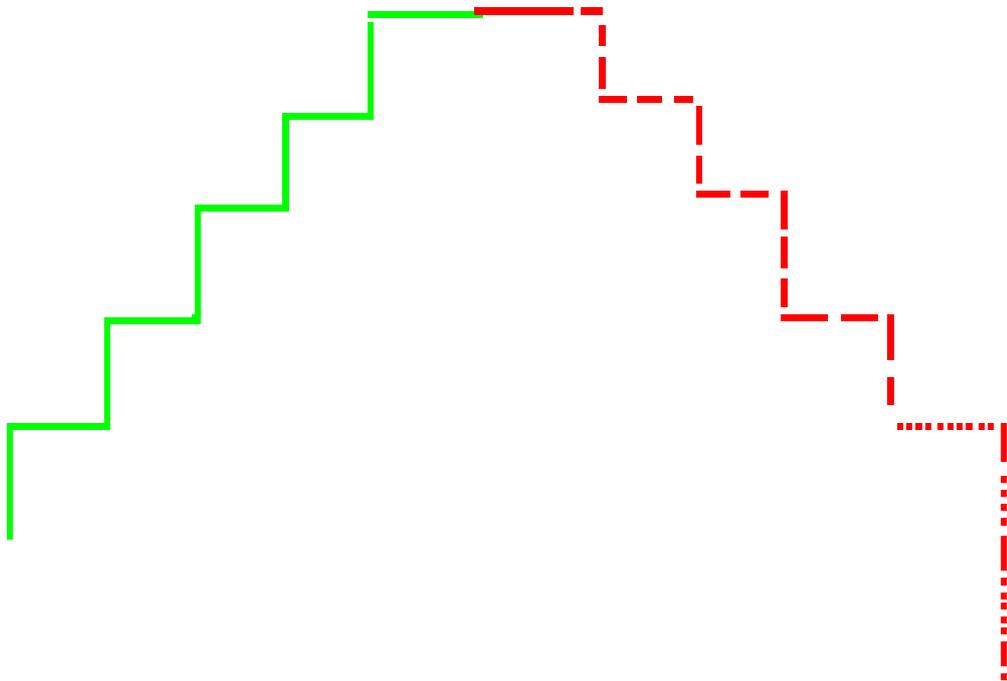
# «Понимание шагов к срыву»

Восстановление «задом наперёд»

Дейв Бетти

Руководство для преподавателя

Издание 2.3



# Понимание шагов к срыву

## Восстановление «задом наперед»

Автор

**Дэвид Бетти**

Руководство для преподавателя

Издание 2.3

Copyright © 2007, 2012, 2013, 2014, 2015, David R. Batty

Материалы данного курса разрешены к бесплатному копированию и распространению. Желающим распространять материалы на коммерческой основе требуется письменное разрешение правообладателя. Полный список дополнительных материалов по данному курсу имеется на нашем сайте:

[www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org)

В строке поиска в верхней части страницы введите «Срыв».

Global Teen Challenge

PO Box 511

Columbus, GA 31902

Office: 706-576-6555

[gtc@globaltc.org](mailto:gtc@globaltc.org)

Связаться с автором материалов, Дэвидом Бетти, можно по адресу:

Email: [DBattytc@gmail.com](mailto:DBattytc@gmail.com)

## Содержание

<b>Идеи применения материала на личном опыте.....</b>	<b>4</b>
<b>Глава 1: Общая информация о срыве .....</b>	<b>5</b>
Четыре основных пункта в понимании срыва .....	5
Существует 2 основных стадии срыва.....	6
Семь причин, почему восстановление быстро превращается в срыв.....	7
Всякий ли срыв одинаково вреден? .....	7
<b>Глава 2: Срыв.....</b>	<b>9</b>
Шкала быстрого обнаружения срыва .....	10
Подробно о срыве (37 признаков срыва) .....	11
<b>Глава 3: Путь к зависимости и проблемам, контролирующим жизнь .....</b>	<b>16</b>
3 основных характеристики людей, находящихся на пути к зависимости .....	16
Что такое зависимость? .....	16
Как человек попадает в зависимость?.....	18
Четыре стадии зависимости.....	18
Дополнительные характеристики зависимости .....	19
Два типа травм, которые могут привести человека к пути зависимости .....	19
Тема принятия на себя ответственности за собственные действия .....	20
<b>Глава 4: Восстановление .....</b>	<b>21</b>
Восстановление зачастую состоит из 4 фаз .....	21
1. Вмешательство .....	22
2. Детоксикация.....	22
3. Изучение шагов к здоровому образу жизни.....	22
Библейская концепция «совлечения ветхого человека» и «облечения в нового».....	26
Что такое восстановление? .....	26
4. Возвращение назад в общество – здоровый образ жизни становится нормой .....	27
Как выглядит процесс восстановления? .....	27
<b>Глава 5: Здоровый образ жизни .....</b>	<b>29</b>
Путь к зрелости имеет 3 особенности.....	29
<b>Глава 6: Повторный взгляд на здоровый образ жизни — Шаги к зрелости .....</b>	<b>31</b>
Стадии жизни .....	31
Модель жизни: Индикаторы зрелости .....	32
Дополнительные примечания по Модели Жизни.....	42
<b>Приложение.....</b>	<b>43</b>
Дополнительные методы эффективной последующей опеки .....	43
Образец контракта восстановления .....	44
Размышления на тему обращения к другому человеку с просьбой изменить свое поведение .....	45
<b>Дополнительная литература .....</b>	<b>46</b>

## Идеи применения материала на личном опыте

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Глава 1

## Общая информация о срыве

Один молодой человек вернулся к употреблению наркотиков в тот же день, как выпустился из стационарного центра реабилитации после года пребывания там. Так когда же начался его срыв?

Другой человек вновь вернулся к употреблению наркотиков через шесть лет после завершения реабилитационной программы. В течение нескольких недель после возвращения к употреблению наркотиков, он повторно поступил в центр реабилитации для восстановления. Он заявил, что, будучи свободным от наркотиков все шесть лет, при этом он постоянно ощущал дискомфорт. Нормально он чувствовал себя, только находясь «под кайфом». Так неужели «хождение по краю пропасти» того стоит?

## Краткий обзор того, о чем мы будем говорить сегодня

Есть 4 основных раздела понимания срыва.

Каждый из разделов состоит из нескольких частей.

Иллюстрация с пазлом:

Срыв и восстановление походят на попытку собрать пазл. Сегодня мы возьмем всю эту гору фишек, и постараемся поставить их на нужное место.

Срыв сложнее, чем этот пазл, потому что в реальной жизни часть кусочков пазла может быть уже сломана. Некоторые уничтожены. А некоторых кусочков никогда и не было, с самого начала жизни.

Чтобы сложить все кусочки вместе, и жить полноценной жизнью, нам потребуется помощь. Помощь Бога и окружающих людей.

У каждого человека срыв будет выглядеть по-разному, потому что зависимости и семейный опыт очень отличаются.

Однако многие принципы являются общими, и очень схожи основные шаги. Отличаться будут лишь некоторые детали.

## Четыре основных пункта в понимании срыва

1. **Срыв**— что это такое?  
Каковы ранние признаки срыва?  
Как можно предотвратить срыв?  
Что делать, если срыв происходит?  
Чтобы понять срыв, Вы должны также понять, что такое восстановление.

## 2. Восстановление

Человек не может сорваться, если он никогда не находился в процессе восстановления.

Какие шаги ведут к восстановлению?

Чтобы понять восстановление, Вы должны усвоить еще 2 основных понятия: Зависимость и здоровый образ жизни.

## 3. Зависимость/Проблемы контролирующие жизнь

Что приводит к зависимости?

Почему люди оказываются в ловушке проблем, контролирующих их жизнь?

Модели зависимостей в семье.

Любое искушение или дурная привычка — схожие принципы.

## 4. Здоровый образ жизни

Что приводит к зрелости?

Как выглядит план «нормальной» жизни в глазах Бога?

# Существует 2 основных стадии срыва

## 1. «Сухой срыв»

Я нахожусь на пути к срыву, но я еще не вернулся к употреблению вещества, от которого я был зависим — алкоголь, наркотики, или что-либо другое.

Термин «сухой срыв» взят из сферы изучения алкогольной зависимости.

«Сухой» означает, что человек в настоящее время не употребляет алкоголь.

## 2. Рецидив

Я вернулся к использованию вещества, от которого я зависим — алкоголь, наркотики, или что бы то ни было.

Происходит физическое употребление вещества.

Шаги на сухой стадии срыва возможно распознать. Позже мы будем рассматривать 37 шагов к срыву. Каждый из них является признаком того, что человек находится на пути, ведущем к неприятностям.

Человек может находиться на пути к падению в течение долгого времени, и при этом утверждать: «У меня все хорошо». Он может даже вернуться к «ответственному» употреблению вещества своей зависимости, и продолжать говорить: «У меня все хорошо».

Но происходит кризис, который выталкивает человека «за борт», и он возвращается к зависимости в полном объеме.

## Семь причин, почему восстановление быстро превращается в срыв

1. «Магическое» мышление — Все мои проблемы решены. У меня все в порядке. Я могу справиться с этим самостоятельно. Я освобожден.
2. Внешнее воздержание вместо реального изменения изнутри.
3. Мои старые друзья - все еще мои нынешние друзья.
4. Когда я сталкиваюсь с новыми проблемами, я все еще применяю свои старые стратегии для их решения.  
  
- Из письма старшеклассника: «Наркотики помогают мне. Если бы я не принимал наркотики, то я не мог бы со всем справиться».
5. Я не в состоянии принять силу от Бога, и правильно использовать ее в моей повседневной жизни.
6. Нерешенные проблемы из моего прошлого все еще влияют на меня.
7. Разделение моей жизни на сферы.

## Всякий ли срыв одинаково вреден?

Срыв может быть маленьким.

Срыв может быть катастрофическим. Мы можем оказаться в худшей ситуации, чем мы были прежде.

Срыв – это как горящее здание.

- Срыв – это пожар в Вашем доме.
- Если Вы затушите его быстро, то вред будет ограниченным — но это все равно реальный вред.
- Чем дольше Вы позволяете дому гореть, тем больше будет разрушение — не только в Вашей жизни, но и в жизнях людей, которые окружают Вас.

Некоторые семьи находятся в отчаянии.

- Дорогой им человек оказался в зависимости.
- Он прошел программу реабилитации.
- Он закончил программу и вернулся в общество, устроился на работу и добился успеха.
- И через 1 или 2 года он сорвался.

- Этот цикл повторяется несколько раз.
- Семья потеряла надежду. «Он всегда будет таким».
- Есть надежда. Восстановление может быть завершено. Здоровый образ жизни может стать нормой.

Теперь давайте рассмотрим подробнее обозначенные четыре основные проблемы:

Срыв – и как вернуться на путь к восстановлению?

Путь к зависимости или к проблемам, контролирующим жизнь;

Восстановление;

Здоровый образ жизни

## Глава 2

### Срыв

Вред от срыва пропорционален степени восстановления.

Многие наркозависимые многократно проходили курс детоксикации, но так никогда и не пережили реального восстановления.

Срыв – это очень серьезно: человек открыт для еще более глубокого вреда.

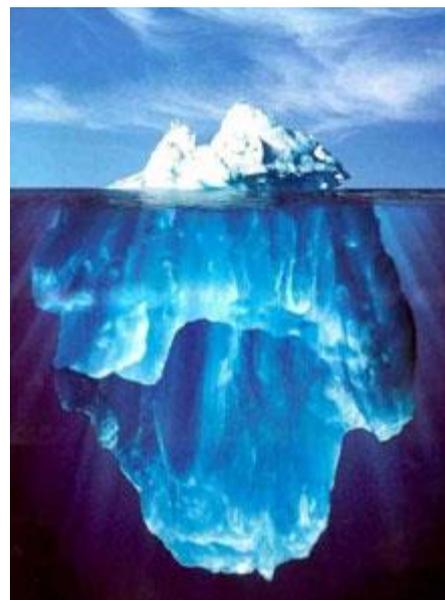
Просмотрите список о срыве в первой главе — см. страницу 7.

Один из наиболее распространенных схем срыва – человек не справился с проблемами, которые не были основной зависимостью. Но они часто связаны с зависимостью.

Возможно, существуют параллельные зависимости.

Человек, возможно, разобрался только с проблемами, которые были на поверхности, но не с глубинными проблемами.

Иллюстрация айсберга.



Важно смотреть прямо в лицо нашим страхам.

Важно смотреть прямо в лицо нашей боли.

Миф о Проказе

Правда о Проказе

### «Процесс Возникновения»

**Инструкция:** Проверьте ваше мышление по этой шкале. Возможно, вы переживаете разовый случай, а не схематичные изменения. Если у вас симптомы сухого срыва, то это не означает что вы в системе срыва. Отметьте типы поведения, которые были присущи вам в прошлом, или которые обнаруживаются у вас сейчас. Повторяющиеся симптомы указывают на «Систему Сухого Срыва».

## Шкала быстрого обнаружения срыва

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ** (*Принятие и благодарность*) Никаких тайн в настоящий момент, решение проблем, распознавание страхов и чувств, обязательность по отношению к назначенным встречам, к церкви, к людям, к целям, к самому себе. Открытость, честность, способность смотреть прямо в глаза, проповедь евангелия, возрастающие отношения с Богом и другими людьми. Подотчетность.

Шаг 1

**ЗАБЫТЫЕ ПРИОРИТЕТЫ** (*Отрицание, отступление, изменение в мыслях, в понимании того, что на самом деле важно, того, как нужно проводить свободное время и о чем размышлять.*) Секреты, меньше времени/ энергии для Бога, встреч и церкви. Избегание поддержки/ подотчетности людям, разговоры ни о чем, изоляция, изменение целей. Одержимость отношениями, нарушение обещаний и обязательств. Увлеченность материальными вещами, телевидением, развлечениями. Откладывание дел, ложь. Излишняя самоуверенность.

Шаг 2

**БЕСПОКОЙСТВО** (*Получение энергии от эмоций*) Волнение. Сквернословие и богохульство. Страх. Обидчивость, воспоминания о прошлом, негативные мысли. Перфекционизм, осуждение мотивов других людей, чтение мыслей, фантазии, мастурбация, созависимое спасение других, проблемы со сном, проблемы с концентрацией внимания, поиск/создание проблем, распространение слухов. Употребление обезболивающих, снотворных и препаратов для снижения веса, отпускаемых без рецепта.

Шаг 3

**УСКОРЕНИЕ** (*Опережение депрессии*) Очень занят. Трудоголик. Не может расслабиться. Пропускает приемы пищи, переедание (в основном на ночь), транжирство. Не может распознать собственные чувства/потребности. Повторяющиеся, негативные мысли. Раздраженность, резкие перемены настроения, похоть, повышенное употребление кофеина, физические перегрузки, нервозность, сложно переносит одиночество. Трудности со слушанием других. Избегание поддержки.

Шаг 4

**РАЗДРАЖЕННОСТЬ** (*Держится на злости и ссорах*) Кризис с деньгами и на работе, саботирование отношений. Сарказм, излишне бурные реакции, постоянное негодование. Отталкивание других людей, нарастающая изолированность, обвинения. Негативное восприятие критики, защитные реакции, проблемы с пищеварением, головные боли, навязчивые мысли. Непрощение. Чувство грандиозности.

Шаг 5

**ИСТОЩЕНИЕ** (*Топливо закончилось*) Депрессия. Паника, замешательство, безнадежность, слишком продолжительный или недостаточный сон. Не может справиться, пессимизм, беспомощность, усталость, оцепенение. Желание бежать, мысли об употреблении, зависимых друзьях и местах употребления. Крайняя изоляция, люди злятся на него. Причинение себе вреда, суицидальные мысли, отсутствие целей, режим выживания. Не отвечает на телефонные звонки, пропускает работу, раздраженность, ищет старых друзей.

**СРЫВ** (*Употребление*) Употребление спиртного, вранье, манипуляции. Употребление наркотиков. Переедание. Возвращение к зависимости.

СУХОЙ  
СРЫВ

МОКРЫЙ  
СРЫВ

## Подробно о срыве

Перед тем, как сорваться, наверняка человек достиг какой-то стадии восстановления.

Три аспекта срыва:

1. Физический
2. Психический
3. Духовный

**Что для тебя является «спусковым крючком»?**

Для более глубокого изучения данной темы обратитесь к источникам информации на сайте [www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org) в разделе ресурсов: **Что для тебя является «спусковым крючком»?** Автор Дейв Бетти

«Срыв начинается не с первой рюмки. Срыв начинается, когда человек реактивирует в своем поведении отрицание, изоляцию, стресс и нелогичные суждения» - цитата из книги «Консультирование для профилактики срыва», авторы Теренс Т. Горски и Мерлин Миллер (изд-во Herald House – Independence Press).

Горски и Миллер исследовали симптомы срыва, перечисленные ниже.

По каждому из симптомов срыва следует выработать стратегии поведения, которые могут остановить срыв и вернуть человека к восстановлению.

Симптомы срыва	Восстановительные стратегии
1. Боязнь благополучия.	1. Воспринимать себя как дитя Божье. Принимать то, каким меня сотворил Бог. Научиться быть благодарным. Благодарить Бога за хлеб насущный.
2. Отрицание.	2. Жить в истине. Учить наизусть Писание. Иметь свой собственный перечень ложных убеждений. Человек, которому я могу быть подотчетен и буду всегда говорить правду.
3. Непреклонная приверженность трезвости.	3. Здравая приверженность трезвости. Честность относительно потенциальной вероятности срыва. Потребность в границах. Осознание «спусковых крючков» в своей жизни.

<b>Симптомы срыва</b>	<b>Восстановительные стратегии</b>
4. Маниакальные попытки навязать трезвость другим.	4.
5. Защитное поведение.	5.
6. Навязчивое поведение.	6.
7. Импульсивное поведение.	7.
8. Стремление к одиночеству.	8.
9. Узость взглядов.	9.
10. Небольшая депрессия.	10.
11. Утрата конструктивного планирования.	11.
12. Планы начинают рушиться.	12.
13. Ленивая мечтательность и принятие желаемого за действительное.	13.

<b>Симптомы срыва</b>	<b>Восстановительные стратегии</b>
14. Чувство, что ничего невозможно решить.	14.
15. Незрелое желание быть счастливым.	15.
16. Периоды замешательства.	16.
17. Друзья раздражают.	17.
18. Легко выходит из себя.	18.
19. Нерегулярное питание.	19.
20. Апатия.	20.
21. Нерегулярный сон.	21.
22. Прогрессирующая утрата режима дня.	22.
23. Периоды глубокой депрессии.	23.

<b>Симптомы срыва</b>	<b>Восстановительные стратегии</b>
24. Нерегулярное посещение сеансов терапии (или церкви).	24.
25. Развитие отношения: «Мне все равно».	25.
26. Открытый отказ от помощи.	26.
27. Неудовлетворенность жизнью.	27.
28. Чувство бессилия и беспомощности.	28.
29. Жалость к себе.	29.
30. Мысли об употреблении алкоголя в компании.	30.
31. Сознательная ложь.	31.
32. Полная потеря самоуверенности.	32.
33. Беспричинная обида.	33.

<b>Симптомы срыва</b>	<b>Восстановительные стратегии</b>
34. Прекращение всех видов лечения.	34.
35. Чрезвычайное одиночество, разочарование, злость и напряжение.	35.
36. Начало контролируемого употребления.	36.
37. Потеря контроля.	37.

Это \_\_\_\_\_ признаки или предупредительные знаки, которые предшествуют возвращению к употреблению алкоголя (или другим зависимостям).

Следует выработать стратегии вмешательства, чтобы начать работать с этими признаками незамедлительно и предотвратить срыв.

## Глава 3

### Путь к зависимостям и проблемам, контролирующим жизнь

Многие из тех, кто попадают в плен зависимости, родились в неблагополучной семье. Разрушение в их жизни начинается еще до их появления на свет.

#### 3 основных характеристики людей, находящихся на пути к зависимости

1. Они живут с \_\_\_\_\_ убеждениями.

Жизнь в отрицании.

Могут не знать истины или отрицать ее.

В голове зависимого человека всегда есть ложные убеждения.

То же самое касается любого, кто поддается искушениям.

2. Они не решают \_\_\_\_\_ Божьим путем.

Зачастую употребление наркотиков или другие проблемы, контролирующие жизнь, является попыткой избежать трудностей и проблем в жизни.

В их понимании наркотики помогают им справиться со стрессом, возникшим из-за проблем. В действительности, употребление наркотиков является частью их проблем, и только все ухудшает.

3. Они имеют \_\_\_\_\_ отношения.

Небезопасные отношения

Разрушительные отношения

Никаких отношений

Ложная близость — порнография, телевидение, фильмы, компьютерные игры.

### Что такое зависимость?

Джефф Ван Вондерэн

**Зависимость от химических веществ** – это состояние, которое является результатом учащающихся случаев обращения к **употреблению химических веществ** с целью удовлетворения жизненных нужд.

Подставьте что угодно в это определение, и оно опишет зависимость: азартные игры, курение, похоть, деньги, власть, еду, секс, телевидение, фильмы, работа, отношения, и т.д.

Все эти зависимости – путь в тупик, они причиняют вред и оставляют лишь чувство неудовлетворенности. Ни одна из них не может восполнить Ваши жизненные нужды.



## Как человек попадает в зависимость?



Больше ни одного мазка кисти.

Зависимость – это процесс, так же, как и срыв.

### Четыре стадии зависимости

1. Экспериментирование
2. Употребление в компании
3. Злоупотребление (Ежедневное употребление)
4. Употребление для нормального самочувствия

На этой стадии люди физически и психологически зависимы от вещества или поведения.

Они чувствуют себя нормально только «под кайфом». Когда они не «под кайфом», то чувствуют себя больными — физически или эмоционально. Они чувствуют покой только после употребления.

Они возвращаются к этим ложным путям все чаще, стремясь восполнить жизненные нужды. Но чем больше они употребляют, тем больше пустота, потому что этот ложный путь не дает восполнения.

## Дополнительные характеристики зависимости

1. Большой страх перед болью — использование наркотиков или другого поведения, чтобы избежать боли.
2. Поиск срочного удовлетворения — быстрое и непродуманное решение проблем.
3. Жизнь ради минутного удовольствия.

## Два типа травм, которые могут привести человека на путь зависимости

### 1. Травма из-за \_\_\_\_\_:

- Ваша семья не обеспечила Вам то, в чем вы нуждались в детстве.

Любовь, защита, истина, здоровые отношения, правильные навыки решения проблем.

### 2. Травма из-за \_\_\_\_\_ вашей жизни:

- сексуальные домогательства, изнасилование;

- травма в автокатастрофе.

Человек обращается к зависимости, как к способу «самолечения». Для того чтобы заглушить боль из-за страданий в их жизни.

Давайте забежим вперед, к теме восстановления. Человек, который испытал травму 2-ой категории, зачастую восстанавливается проще, чем тот, кто испытал травму 1-ой категории — травмы из-за отверженности.

Почему?

Травма из-за отверженности часто намного глубже, нежели травма второго типа.

С раннего возраста человек был травмирован. У него никогда не было хорошего влияния здоровой семьи.

Есть люди, пережившие оба вида травм. Но и здесь также есть исключения. Здесь мы говорим о большинстве случаев людей, которые испытали эти 2 типа травм в жизни.

У многих из тех, кто обращается в центры Тин Челлендж, в детстве умер один из родителей.

Большой процент людей - выходцы из распавшихся или неполных семей.

## **Личная Оценка**

Испытывали Вы в Вашей жизни эти два типа травм?

1. Какие виды травм из-за отверженности в своей семье Вы испытывали в детстве?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Какая внешняя травма в Вашей жизни причинила Вам серьезную боль и переживания? (Пример: потеря родителя, несчастный случай, насилие и т.д.)

## **Тема принятия на себя ответственности за собственные действия**

Те, кто попадают на путь зависимостей или проблем, контролирующей жизнь, зачастую не в состоянии взять на себя ответственность за собственные действия.

У многих есть члены семьи, которые их спровоцировали – тем, что оказывали им неправильную помощь. Семья вытаскивала его из проблем, в которые он попадал. Ему не пришлось жить с последствиями его безответственных действий.

При восстановлении у человека возникнет трудность в том, чтобы начать брать на себя ответственность за свои действия. Если он никогда этого не делал, ему очень трудно будет менять свой образ жизни.

## Глава 4

# Восстановление

Часто семья видит необходимость в помощи задолго до того, как сам человек с проблемой замечает эту необходимость.

Почему?

Человек с проблемой живет с ложными убеждениями.

### Основание для восстановления

1. Прекратить поведение зависимого человека
2. Рассказать о \_\_\_\_\_ на реальные изменения
3. Установить личные отношения с Иисусом Христом
4. Как Бог относится к страдающим людям?

### Четыре фактора восстановления

1. Твердое решение \_\_\_\_\_
2. Твердое намерение соблюдать подотчетность
3. Твердая приверженность обетованиям Бога
4. Залог успешного восстановления— \_\_\_\_\_

### Восстановление часто состоит из 4 фаз

1. Вмешательство
2. Детоксикация
3. Изучение шагов к здоровому образу жизни
4. Возвращение в общество — здоровый образ жизни становится нормой.

Давайте рассмотрим детальнее каждую фазу.

## 1. Вмешательство

Семья встречается с человеком, который мотивирует их обратиться за помощью. Они прекращают провоцировать человека, находящегося в проблеме (предлагая неправильную помощь). Вместо того чтобы ждать, пока человек «опустится на самое дно», они помогают «поднять само дно».

Другой семинар, который раскрывает эту тему более детально, называется: «Как помочь любимому человеку, который не хочет помощи». Также дополнительные ресурсы по этой теме можно найти в разделе Ресурсов на сайте [www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org), заголовок материала **Если они не хотят, чтобы им помогали**, автор Дейв Бетти.

## 2. Детоксикация

Детоксикация – это не восстановление. Это только один из первых шагов к восстановлению. Он просто дает возможность человеку избавиться от основных физических симптомов абстиненции при физической зависимости.

Это не выводит все наркотические вещества из организма человека. Симптомы могут проявляться в течение нескольких недель или месяцев, прежде, чем человек освободится от физических последствий воздействия наркотика на его организм.

Детоксикация может занимать 3-5 дней, и проводится в клинике для лечения алко- и наркозависимых.

Когда человек проходит детоксикацию, то он часто чувствует себя намного лучше физически, и приходит к заключению, что он не нуждается в дальнейшем лечении, потому что чувствует себя нормально.

В действительности он все еще наркоман. Он думает, как наркоман, и все еще продолжает жить с большим количеством ложных убеждений и заблуждений.

## 3. Изучение шагов к здоровому образу жизни

Восстановление это не просто жизнь без наркотиков (свобода от зависимости).

Эта часть – изучение шагов к здоровому образу жизни – самая главная часть восстановления.

### **Процесс восстановления включает 3 основы здорового образа жизни**

1. Жизнь в истине
2. Получение навыков здравого решения проблем
3. Развитие здоровых отношений со здоровыми людьми

*Эти проблемы были рассмотрены в Главе 5.*

Фокус на восстановление должен быть больше, чем на решение проблем прошлого.

**A. Вам нужна помощь?**

**B. Действительно ли Вы готовы измениться?**

**C. Духовное основание и процесс изменения 2 Петра 1:3-11**

Божья сила и Его обетования:

2 Петра 1:3-4 (Синодальный перевод)

Как от Божественной силы Его даровано нам все потребное для жизни и благочестия, через познание Призвавшего нас славою и благодатию, которыми дарованы нам великие и драгоценные обетования, дабы вы через них соделались участниками Божеского естества, удалившись от господствующего в мире растления похотью.

2 Петра 1:5-7 (Синодальный перевод)

Эти библейские изменения относятся к «восстановлению» через процесс преобразования.

A. Покажите в вере...

E. Терпение

B. Добродетель

F. Благочестие

C. Рассудительность

G. Братолюбие

D. Воздержание

H. Любовь

Призыв к применению и росту:

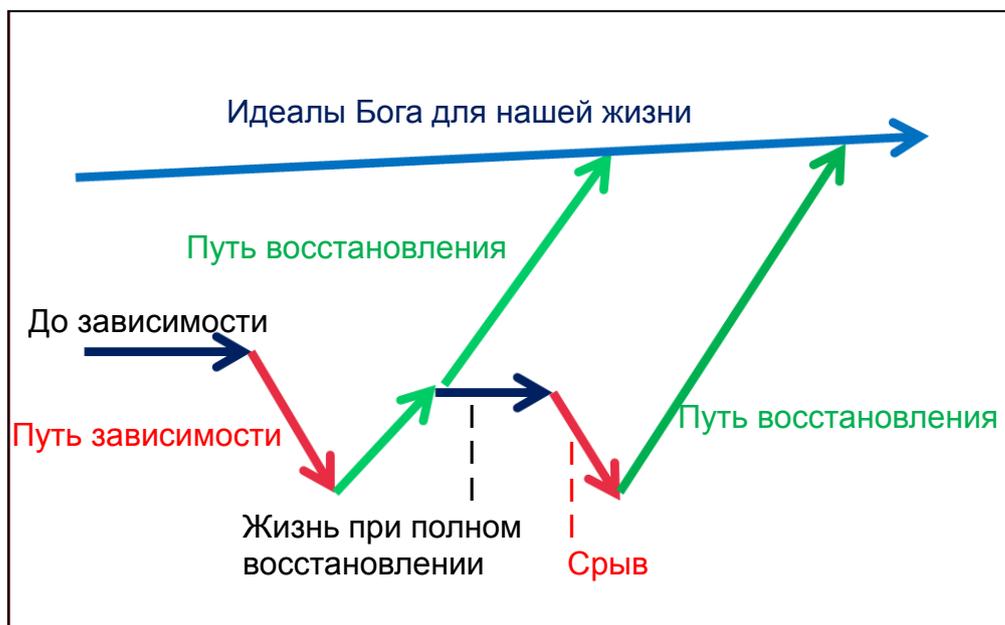
2 Петра 1:8-11 (Синодальный перевод)

<sup>8</sup>Если это в вас есть и **умножается**, то вы не останетесь без успеха и плода в познании Господа нашего Иисуса Христа. <sup>9</sup> А в ком нет сего, тот слеп, закрыл глаза, забыл об очищении прежних грехов своих.

<sup>10</sup> Посему, братия, более и более старайтесь делать твердым ваше звание и избрание; **так поступаая, никогда не преткнетесь,**

<sup>11</sup> ибо так откроется вам свободный вход в вечное Царство Господа нашего и Спасителя Иисуса Христа.»

Восстановление – это возрастание в Боге, реализация всего потенциала, который Бог приготовил для нас. Отсутствие этого и есть «срыв».



#### D. Тин Челлендж применяет модель «христианского ученичества».

Выстраивайте личные отношения с Иисусом Христом.

Давайте вернемся к определению зависимости, данному Джеффом Ван Вондерэном.

**Зависимость от химических веществ** – это состояние, которое является результатом учащающихся случаев обращения к употреблению химических веществ с целью удовлетворения жизненных нужд.

Эти отношения с Иисусом Христом обеспечивают:

\_\_\_\_\_ к изменению

\_\_\_\_\_ к изменению и

\_\_\_\_\_ для изменения

В Тин Челлендж и в каждой поместной церкви, мы должны обеспечить доступное учение о том, что является основами успешной христианской жизни.

### **Групповые занятия для новообращенных христиан**

- Как узнать, христианин ли я
- Обзор Библии
- Отношение
- Искушения
- Успешная христианская жизнь
- Возрастая через неудачи
- Христианство на практике
- Послушание Богу
- Послушание человеку
- Гнев и личные права
- Как изучать Библию
- Любовь и принятие себя
- Личные отношения с окружающими
- Духовная сила и сверхъестественное

Для получения дополнительной информации о курсах обучения Тин Челлендж посетите наш сайт [www.TeenChallengeUSA.com/gsnc/](http://www.TeenChallengeUSA.com/gsnc/), если находитесь в США. Если вы находитесь за пределами США, email [gtc@globaltc.org](mailto:gtc@globaltc.org)

Цель каждого из этих курсов не сделать людей профессионалами. Наша основная цель состоит в том, чтобы помочь им научиться находить практические ответы в Библии. Также, важно начать применять это в жизни с сегодняшнего дня.

Применение на личном опыте – залог христианского ученичества.

Часто для усвоения новых привычек и навыков требуется около 90 дней.

Следует рассматривать каждую из этих основных жизненных дисциплин как шаги в процессе восстановления.



## Восстановление включает 4 стадии

1. Вмешательство
2. Детоксикация
3. Освоение шагов к здоровой жизни
4. Возвращение назад в общество - здоровый образ жизни становится нормой

### 4. Возвращение назад в общество – здоровый образ жизни становится нормой

Необходимость подотчетных отношений.

Полезно будет составить контракт и прописать детали этих подотчетных отношений.

Как должно выглядеть здоровое возвращение?

1. Доверенное лицо для подотчетных отношений
2. Связь с поместной церковью
3. Планы по работе или образованию
4. Группа поддержки
5. Личное молитвенное время— молитва и изучение Библии.
6. Семейные отношения

## Как выглядит процесс восстановления?

Определение восстановления по Шкале быстрого обнаружения срыва, взято с книги «Процесс возникновения».

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ** (*Принятие и благодарность*) Никаких тайн в настоящий момент, решение проблем, распознавание страхов и чувств, обязательность по отношению к назначенным встречам, к церкви, к людям, к целям, к самому себе. Открытость, честность, способность смотреть прямо в глаза, проповедь евангелия, возрастающие отношения с Богом и другими людьми. Подотчетность.

Восстановление – это тяжелая работа.

Восстановление похоже на ходьбу по канату над глубоким рвом.

В процессе восстановления человек может испытывать крайний дискомфорт в чувствах и поведении. Почему?

Потому что он никогда не жил таким образом раньше. Это – новая территория, которая вне его зоны комфорта.

Ходьба по канату приведет человека к твердой почве, где он может чувствовать себя комфортно.

Мы чувствуем себя потерянными, потому что мы не знакомы с территорией. Бывает страшно.

### **Каким «набором инструментов» ты пользуешься в процессе восстановления?**

1. Напиши, как будет выглядеть твоя жизнь через 5 лет, если ты не изменишься.
2. Перечисли 30 причин, почему ты никогда не хотел бы вернуться к старым путям своей жизни.
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_

## Глава 5

# Здоровый образ жизни

Также рассматривайте это, как путь к зрелости

- путь к свободе
- путь к целостности
- путь к смыслу жизни
- путь к реализованности
- путь к реальной жизни—цели, не связанные лично со мной

Действительность более чем удовлетворяет мои потребности и мои желания.

## Путь к зрелости имеет 3 особенности

### 1. Путь к зрелости начинается с жизни в \_\_\_\_\_.

Иоанна 14:6 Иисус: «Я есть путь и истина и жизнь»

Мы должны учиться жить той жизнью, которую Иисус дал нам.

Иисус: «Истинно, истинно говорю вам...»

Сравнение — человек, живущий с ложными убеждениями.

Иоанна 8:32 «И познаете истину, и истина сделает вас свободными»

2 греческих слова со значением «знать»

A. Знать \_\_\_\_\_

B. Знать \_\_\_\_\_

Иакова 1: 22

Если Вам говорили ложные убеждения, и Вы жили с этими ложными убеждениями, то истина может \_\_\_\_\_, а \_\_\_\_\_ казаться \_\_\_\_\_.

### 2. Путь к зрелости лежит через \_\_\_\_\_.

Иоанна 16:33 (Синодальный перевод)

«Сие сказал Я вам, чтобы вы имели во Мне мир. В мире будете иметь скорбь; но мужайтесь: Я победил мир.»

Каждая проблема – это возможность жить в истине.

Каждая проблема предлагает выбор — следовать за Богом или следовать за сатаной – то есть, поступать по-своему.

Как Бог хочет, чтобы мы реагировали на проблемы?

Иакова 1:2-5 (Синодальный перевод)

С великою радостью принимайте, братья мои, когда впадаете в различные искушения.

Бог будет рядом, и поможет вам.

Проблемы – это испытательная площадка для веры – Божьей силы помочь нам с проблемами, которые больше, чем то, что мы можем преодолеть своими собственными силами.

2 Коринфянам 12:7-10

### 3. Путь к зрелости лежит через \_\_\_\_\_.

Божий путь к зрелости требует отношений.

Невозможно достичь здорового образа жизни самостоятельно.

Здоровый образ жизни требует здоровых отношений с другими людьми.

Ничто не может заменить здоровые отношения.

Отношения - **безусловное** требование для здорового образа жизни.

Ответ Бога — 2 величайшие заповеди — обе связаны с отношениями.

1. Величайшая: \_\_\_\_\_

2. 2-ая величайшая: \_\_\_\_\_

Следует развивать отношения с безопасными людьми.

Все мы нуждаемся в подотчётности.

Желание Бога – чтобы каждый из нас родился в здоровой семье, где в безопасном и любящем окружении мы учимся жить здоровой жизнью и обретаем зрелость.

Какие же шаги ведут к зрелости?

## Глава 6

# Повторный взгляд на здоровый образ жизни — Шаги к зрелости

Рассмотрим более подробно **шаги к зрелости** для здорового человека.

С каждым шагом к зрелости будет понятнее, с чем человек должен справиться, чтобы достигнуть зрелости на определенной стадии в жизни. На каждой стадии все члены семьи должны помогать этому человеку. Если семья не обеспечит правильный вид помощи, то будет намного труднее достигнуть зрелости. Неспособность пройти каждый из шагов к зрелости создает проблемы. Эти проблемы будут очень похожи на те проблемы, которые мы только что разбирали в главе «Путь к зависимости».

Эти стадии зрелости взяты из книги: «Модель Жизни»: Жизнь от всего сердца, которое тебе дал Иисус: Основы христианской жизни, авторы Джеймс Г. Фризен, Ф.Д., Е. Джеймс Уилдер, Ф.Д., Анне М. Бирлин, М.А., Рик Коипске, М.А., и Марибет Пул, М.А.

## Стадии жизни

1. СТАДИЯ МЛАДЕНЧЕСТВА: ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 3 ЛЕТ
2. СТАДИЯ ДЕТСТВА: ОТ 4 ДО 12 ЛЕТ
3. СТАДИЯ ВЗРОСЛОГО: ОТ 13 ЛЕТ ДО РОЖДЕНИЯ 1-го РЕБЕНКА
4. СТАДИЯ РОДИТЕЛЯ: ОТ РОЖДЕНИЯ 1-го РЕБЕНКА ДО МОМЕНТА, КОГДА МЛАДШМЙ РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ ВЗРОСЛЫМ
5. СТАДИЯ СТАРЦА: ОТ МОМЕНТА, КОГДА МЛАДШИЙ РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ ВЗРОСЛЫМ

## Модель жизни: Индикаторы зрелости

### СТАДИЯ МЛАДЕНЧЕСТВА: ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 3 ЛЕТ

(Сюда входят новорожденные и дети, начавшие ходить, вплоть до того возраста, когда они могут ясно сказать, в чем они нуждаются).

**ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА**, которая должна быть выполнена во время этой стадии: Научиться получать.

**ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА КАК РЕЗУЛЬТАТ** в жизни взрослых, если эта задача не выполнена – слабые и бурные отношения.

ЛИЧНЫЕ ЗАДАЧИ	ЗАДАЧИ СЕМЬИ И ОБЩИНЫ	КОГДА ЗАДАЧИ НЕ ВЫПОЛНЕНЫ
1. Живет в радости: Расширяет способности радоваться, учится тому, что радость, это нормальное состояние, и созидает силу радости.	Родители наслаждаются тем, что у них есть младенец чудесный и уникальный.	Слабое осознание себя; страх и холодность доминируют в отношениях с окружающими.
2. Развивает доверие.	Родители созидают сильные, полные любви узы с младенцем – узы безусловной любви.	С трудом сближается с другими – что часто ведет к манипуляциям, эгоизму, изолированности или неудовлетворенности самим собой.
3. Учится получать.	Предоставляют заботу, которая отвечает на нужды младенца, при этом младенец не просит о восполнении своих нужд.	Одиночка, необщителен, замкнут, неотзывчив
4. Начинает организовывать себя в человека через отношения.	Открывают истинные характеристики уникальной личности младенца, через внимательное отношение к поведению ребенка и его характеру.	Неспособен регулировать чувства
5. Учится возвращаться к радости после каждой негативной эмоции.	Обеспечивают достаточно защиты и общения во время трудностей, чтобы младенец мог вернуться к радости после любого другого чувства	Имеет неконтролируемые вспышки эмоций, чрезмерно волнуется и впадает в депрессию. Избегает общения или замыкается при некоторых проявлениях чувств.

## Личная Оценка

1. Изучите каждую из 5 личных задач в колонке 1 и оцените себя. Насколько эффективно Вы проживаете каждую из этих задач в настоящий момент?
  
2. Вспомните Ваше детство. Насколько эффективно Вы проживали каждую из этих задач как ребенок? Как подросток?
  
3. Посмотрите на задачи семьи и общины в колонке 2. Оцените свою семью по шкале от 0 до 10, где 0 помощи вообще нет, а 10- превосходная помощь, которую Вам обеспечили Ваши родители и близкие люди в детстве.
  
4. Посмотрите на проблемы, перечисленные в колонке 3, и проведите личную самооценку. С какой из этих проблем Вы боретесь сегодня?
  
5. А. Какая из всех проблем, перечисленных в колонке 3, является для Вас наибольшей трудностью в настоящий момент?
  
  
- В. Посмотрите на соответствующую личную задачу в колонке 1. Видите ли Вы связь между Вашей проблемой и личной задачей, которая не была выполнена в Вашей жизни? Какие шаги Вы можете предпринять, чтобы восполнить эту личную задачу в Вашей жизни в нынешний момент? Помните, что близкие Вам люди играют ключевую роль в помощи Вам справиться с той задачей — колонка 2.

## **Модель жизни: Индикаторы зрелости**

### **СТАДИЯ ДЕТСТВА: ОТ 4 ДО 12 ЛЕТ**

(12 лет – это самый ранний возраст, в котором возможно выполнение этих задач).

**ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА**, которая должна быть выполнена во время этой стадии: **Забота о себе.**

**ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА КАК РЕЗУЛЬТАТ** в жизни взрослых, если эта задача не выполнена – Неумение брать ответственность на себя.

<b>ЛИЧНЫЕ ЗАДАЧИ</b>	<b>ЗАДАЧИ СЕМЬИ И ОБЩИНЫ</b>	<b>КОГДА ЗАДАЧИ НЕ ВЫПОЛНЕНЫ</b>
1. Спрашивает о том, что ему нужно – может сказать, что он чувствует и думает.	Учат и позволяют ребенку адекватно выразить свои нужды	Испытывает постоянное разочарование и отчаяние, из-за не восполненных нужд; часто пассивно-агрессивен.
2. Узнает, что приносит личное удовлетворение	Помогают ребенку оценить последствия собственных действий, и понять, что удовлетворяет ее или его.	Одержим или зависим от еды, наркотиков, секса, денег или власти, в отчаянной попытке найти удовлетворение.
3. Развивает достаточно упорства, чтобы противостоять трудностям	Призывают и ободряют ребенка к выполнению трудных задач, которые ребенок выполнять не хочет.	Переживает неудачи, остается замкнутым и независимым, поглощен комфортом и вымышленной жизнью.
4. Открывает личные способности и таланты	Обеспечивают возможности для развития у ребенка уникальных способностей и интересов.	Заполняет жизнь бесполезной деятельностью, несмотря на способности, данные Богом.
5. Знает себя и берет ответственность на себя за то, чтобы другие его поняли	Направляют ребенка, помогая ему раскрыть уникальные черты своей души.	Не может по настоящему осознать себя, подвержен внешнему влиянию, извращающему истинное предназначение.
6. Понимает, как он или она вписывается в историю, а так же и в «большую картину жизни».	Учат ребенка истории семьи, а также истории семьи Божьей.	Не чувствует связи м историей и не способен защитить себя от прошлой семейной лжи или дисфункций.

## Личная Оценка

1. Изучите каждую из 6 личных задач в колонке 1 и оцените себя. Насколько эффективно Вы проживаете каждую из этих задач в настоящий момент?
  
2. Вспомните Ваше детство. Насколько эффективно Вы проживали каждую из этих задач как ребенок? Как подросток?
  
3. Посмотрите на задачи семьи и общины в колонке 2. Оцените свою семью по шкале от 0 до 10, где 0 помощи вообще нет, а 10- превосходная помощь, которую Вам дали Ваши родители и близкие люди в детстве.
  
4. Посмотрите на проблемы, перечисленные в колонке 3, и проведите личную самооценку. С какой из этих проблем Вы боретесь сегодня?
  
5. А. Какая из всех проблем, перечисленных в колонке 3, является для Вас самой большой трудностью на текущий момент?
  
- В. Посмотрите на соответствующую личную задачу в колонке 1. Видите ли Вы связь между Вашей проблемой и личной задачей, которая не была восполнена в Вашей жизни? Какие шаги Вы можете сделать, чтобы восполнить эту личную задачу в Вашей жизни в нынешний момент? Помните, что близкие Вам люди играют ключевую роль в помощи Вам справиться с той задачей — колонка 2.

## **Модель жизни: Индикаторы зрелости**

### **СТАДИЯ ВЗРОСЛОГО: ОТ 13 ЛЕТ ДО РОЖДЕНИЯ 1-го РЕБЕНКА**

(13 лет – это самый ранний возраст, в котором возможно выполнение взрослых задач).

**ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА**, которая должна быть выполнена во время этой стадии:

**Забота о двух людях одновременно.**

**ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА КАК РЕЗУЛЬТАТ**, если эта задача не выполнена – Не способен состоять во взаимных удовлетворительных отношениях.

<b>ЛИЧНЫЕ ЗАДАЧИ</b>	<b>ЗАДАЧИ СЕМЬИ И ОБЩИНЫ</b>	<b>КОГДА ЗАДАЧИ НЕ ВЫПОЛНЕНЫ</b>
1. Одновременно заботиться о себе и о других во взаимно удовлетворительных отношениях	Обеспечивают возможность участия в коллективе	Эгоцентричен, оставляет других людей неудовлетворенными и разочарованными
2. Остается стабильным в трудных ситуациях, и знает, как вернуть себя и других к радости.	Уверяют молодого человека, что он справится с трудностями	Подвержен давлению окружения, и участвует в деятельности негативных и разрушительных групповых действиях.
3. Общается со сверстниками, имеет принадлежность к группе или коллективу	Обеспечивают позитивное окружение и деятельность, где могут завязаться отношения	Одиночка, имеет тенденцию к изолированности, демонстрирует свою чрезмерную исключительность
4. Берет ответственность влияние своих поступков на окружающих, включая защиту их от себя	Учат молодого человека, что его поведение влияет на других и на историю.	Контролирует, вредит, обвиняет и не защищает окружающих.
5. Вносит вклад в общественную жизнь; может обозначить «кто мы» с точки зрения принадлежности к общине	Обеспечивают возможности участия в общественно значимой деятельности	Не вносит полезный жизненный вклад в общество, думает только о себе использует других – истощая общество
6. Выражает характеристики своей души в присутствии ему или ей стиле.	Соблюдают подотчетность, в то же время принимая и одобряя аспекты его истинной личности	Склонен «играть роли», чтобы доказать миру свою значимость, ищет самооправдания и выдвижения.

## Личная Оценка – Стадия взрослости

1. Изучите каждую из 6 личных задач в колонке 1 и оцените себя. Насколько эффективно Вы проживаете каждую из этих задач в настоящий момент?
  
2. Вспомните Вашу жизнь (от 13 лет до рождения первого ребенка), насколько эффективно Вы проживали каждую из этих задач?
  
3. Посмотрите на задачи семьи и общины в колонке 2. Оцените свою семью по шкале от 0 до 10, где 0 помощи вообще нет, а 10- превосходная помощь, которую Вам дали Ваши родители и близкие люди в вашем взрослом возрасте.
  
4. Посмотрите на проблемы, перечисленные в колонке 3, и сделайте личную самооценку. С какой из этих проблем Вы боретесь сегодня?
  
5. А. Какая из всех проблем, перечисленных в колонке 3, является для Вас самой большой трудностью в настоящий момент?
  
- В. Посмотрите на соответствующую личную задачу в колонке 1. Видите ли Вы связь между Вашей проблемой и личной задачей, которая не была восполнена в Вашей жизни? Какие шаги Вы можете предпринять, чтобы восполнить эту личную задачу в Вашей жизни в нынешний момент? Помните, что близкие Вам люди играют ключевую роль в помощи Вам справиться с той задачей — колонка 2

## Модель жизни: Индикаторы зрелости

### СТАДИЯ РОДИТЕЛЯ: ОТ РОЖДЕНИЯ 1-го РЕБЕНКА ДО МОМЕНТА, КОГДА МЛАДШИЙ РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ ВЗРОСЛЫМ

**ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА**, которая должна быть выполнена во время этой стадии:

#### Жертвенная забота о детях.

**ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА КАК РЕЗУЛЬТАТ** в жизни взрослых, если эта задача не выполнена – Отдаленные или конфликтные отношения в семье.

ЛИЧНЫЕ ЗАДАЧИ	ЗАДАЧИ СЕМЬИ И ОБЩИНЫ	КОГДА ЗАДАЧИ НЕ ВЫПОЛНЕНЫ
1. Защищает, служит, и наслаждается своей семьей	Община дает возможность обоим родителям делать жертвенный вклад в свои семьи	Члены семьи находятся 1) в риске 2) в лишении и 3) чувствуют себя ненужными и неважными.
2. Посвящен заботе о детях, не ожидая от них, что они будут заботиться о нем.	Община поощряет посвящение своим родительским обязанностям.	Дети вынуждены заботиться о родителях, что невозможно, и зачастую приводит к 1) насилию над детьми/их отверженности и/или 2) «родителеподобным» детям – что фактически <i>блокирует</i> их развитие, а не <i>помогает</i> ему.
3. Допускает и обеспечивает детям духовных родителей и родственников (братьев и сестер).	Община поощряет общение родителями с детьми, и дополняет семью духовными членами.	Дети уязвимы к давлению сверстников, культов и всякого рода несчастий, и не способны как должно преуспеть в достижении жизненных целей. Родители перегружены, из-за недостатка в других членах семьи.
4. Учится, как проводить детей через трудные времена, возвращая их к радостным эмоциям.	Община поддерживает родителей, ободряя их, направляя их, создавая мосты и возможность для подзарядки.	Безнадежность, депрессия, бесцельность развиваются в семье.

## Личная Оценка – Стадия родителя

1. Изучите каждую из 4 личных задач в колонке 1 и оцените себя. Насколько эффективно Вы проживаете каждую из этих задач в настоящий момент?
  
2. Вспомните годы своей жизни, когда вы были родителем. Насколько эффективно Вы проживали каждую из этих задач на этой стадии своей жизни?
  
3. Посмотрите на задачи семьи и общины в колонке 2. Оцените свою семью по шкале от 0 до 10, где 0 помощи вообще нет, а 10- превосходная помощь, которую Вам дали Ваши родители и близкие люди годы, когда вы были родителем.
  
4. Посмотрите на проблемы, перечисленные в колонке 3, и проведите личную самооценку. С какой из этих проблем Вы боретесь сегодня?
  
5. А. Какая из всех проблем, перечисленных в колонке 3, является для Вас самой большой трудностью сегодня?
  
- В. Посмотрите на соответствующую личную задачу в колонке 1. Видите ли Вы связь между Вашей проблемой и личной задачей, которая не была восполнена в Вашей жизни? Какие шаги Вы можете сделать, чтобы восполнить эту личную задачу в Вашей жизни в нынешний момент? Помните, что близкие Вам люди играют ключевую роль в помощи Вам справиться с той задачей — колонка 2

## **Модель жизни: Индикаторы зрелости**

### **СТАДИЯ СТАРЕЙШИНЫ: ОТ МОМЕНТА, КОГДА МЛАДШИЙ РЕБЕНОК СТАНОВИТСЯ ВЗРОСЛЫМ**

**ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА**, которая должна быть выполнена во время этой стадии: **Жертвенная забота об общине.**

**ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА КАК РЕЗУЛЬТАТ**, если эта задача не выполнена – поверхностная зрелость общины

<b>ЛИЧНЫЕ ЗАДАЧИ</b>	<b>ЗАДАЧИ СЕМЬИ И ОБЩИНЫ</b>	<b>КОГДА ЗАДАЧИ НЕ ВЫПОЛНЕНЫ</b>
1. Устанавливает точное предназначение общины, остается самим собой в любых трудных ситуациях.	Община признает старейшину в общине	Ощущение незначительности, беспорядка, утраты направления и дезинтеграции всей социальной структуры от правительства до семьи
2. Оценивает каждого члена общины и радуется, видя проявление истинной индивидуальности.	Община обеспечивает возможность для старейшин участвовать в жизни тех, кто находится на других стадиях пути к зрелости.	Полезные для жизни взаимодействия принижаются, полезная для жизни взаимозависимость тоже, это застопоривает рост общины. Хрупкие, подверженные риску люди не могут получить исцеления и не выживают.
3. Воспитывает и совершенствует общину	Община создает структуру, которая помогает старейшинам делать свою работу, что позволяет людям на каждой из стадий хорошо взаимодействовать с теми, кто на другой стадии, и прислушиваться к мудрости зрелых.	Когда старейшины не ведут, это делают неквалифицированные люди, в результате незрелость видна на каждой стадии общества.
4. Дает жизнь тем, у кого нет семьи через духовное усыновление	Высоко ценит принадлежность к духовной семье тех, кто не имеет семьи.	Когда над «сиротами» не берется личная забота, нищета, преступность, кризис, насилие и психические беспорядки возрастают.

## Личная Оценка – Стадия старейшины

1. Пройдите каждую из 4 личных задач в колонке 1 и оцените себя. Насколько эффективно Вы проживаете каждую из этих задач в настоящий момент?
  
2. Вспомните Вашу жизнь с тех пор, как ваш младший ребенок стал взрослым. Насколько эффективно Вы проживали каждую из этих задач на стадии старейшины?
  
3. Посмотрите на задачи семьи и общины в колонке 2. Оцените свою семью по шкале от 0 до 10, где 0 помощи вообще нет, а 10- превосходная помощь, которую Вам обеспечили Ваши родители и близкие люди в годы вашей зрелости.
  
4. Посмотрите на проблемы, перечисленные в колонке 3, и проведите личную самооценку. С какой из этих проблем Вы боретесь сегодня?
  
5. А. Какая из всех проблем, перечисленных в колонке 3, является для Вас самой большой трудностью сегодня?  
  
В. Посмотрите на соответствующую личную задачу в колонке 1. Видите ли Вы связь между Вашей проблемой и личной задачей, которая не была восполнена в Вашей жизни? Какие шаги Вы можете предпринять, чтобы восполнить эту личную задачу в Вашей жизни в нынешний момент? Помните, что близкие Вам люди играют ключевую роль в помощи Вам справиться с той задачей — колонка 2.

## Дополнительные примечания по Модели Жизни

Рассмотрите каждую стадию, три колонки.

Во-первых: давайте посмотрим на колонки один и два.

Ребенок может научиться этому и без помощи взрослых, но это редко случается.

У детей есть большая способность радоваться, но ее можно легко повредить, если взрослые не живут в радости.

В то время как мы смотрим на каждую из этих личных задач, нужно увидеть, как они связаны с зависимостью.

Если ребенок будет не в состоянии овладеть этими личными задачами, то это приведет к проблемам в его жизни. Эти проблемы он перенесет в подростковый возраст, во взрослые годы и до конца своей жизни.

Хорошая новость заключается в том, что Вы можете приостановить разрушительный процесс, и начать движение в сторону зрелости на любой из стадий своей жизни.

Посмотрите на вред по каждой из задач.

Когда здоровое развитие не происходит, тогда появляются травмы в Вашей жизни.

Вред наносится, когда Вы живете с ложными убеждениями, не соответствующими или не подходящими навыками решения проблем и отказываетесь иметь здоровые отношения.

Они ведут по пути к зависимости и проблемам, контролирующим жизнь. Чем быстрее мы идем, тем глубже вред.

Как снежный ком, который катится с горы — увеличивается в размере и в скорости движения при спуске.

Зависимый человек часто чувствует себя комфортно, общаясь с людьми, которые разделяют те же самые ценности, верования и опыт.

## Приложение

### Дополнительные методы эффективной последующей опеки

1. Регулярное посещение церкви;
2. Ежедневное личное молитвенное время - чтение Библии и личная молитва;
3. Проживание с христианской семьей или друзьями;
4. Имейте человека, которому вы подотчетны;

Составление письменного контракта, чтобы прописать детали подотчетности. См. образец на следующей странице.

5. Личное служение – личное свидетельствование, преподавание занятий в церкви, забота о бездомных и т.д.;
6. Имейте аварийный «набор инструментов», чтобы справиться с искушениями;
7. Имейте видение, мечту и призвание в вашей жизни;
8. Учитесь как «возвращаться к радости» в повседневной жизни.

Основано на книге: «Модель Жизни»: Жизнь от всего сердца, которое тебе дал Иисус: Основы христианской жизни, Джеймс Г. Фризен, Ф.Д., Е. Джеймс Уилдер, Ф.Д., Анне М. Бирлин, М.А., Рик Коипске, М.А., и Марибет Пул, М.А. Рабочая тетрадь также доступна. Учебное пособие, также доступное.

# Контракт по восстановлению

(образец)

Я \_\_\_\_\_, с осознанием того, что мне нужна помощь с моей химической зависимостью, соглашаюсь на следующую программу действий.

Поскольку у химической зависимости есть **физическая составляющая**, я соглашаюсь полностью воздерживаться от алкоголя, никотина и всех других наркотиков.

Поскольку у химической зависимости есть **душевная/эмоциональная составляющая**, я соглашаюсь посещать группу поддержки для химически зависимых. Я также соглашаюсь встречаться с пастором Джимом Айсомом каждую неделю для консультирования и выполнения домашней работы.

- В четверг «Анонимные Алкоголики» - подписанный бланк о посещении;
- В понедельник «Счастливый час» в 19:00, Рестонская христианская церковь - подписанный бланк о посещении.

Поскольку у химической зависимости есть **духовная составляющая**, я соглашаюсь на следующие действия.

- Посещать «Церковь Испытателя» как минимум два раза в неделю;
- Участвовать в ежемесячных дружеских обедах.
- Каждое утро и вечер десять минут посвящать молитвенному времени. Читать одну главу Библии утром и делать «Ежедневную Моральную Оценку» вечером.
- Проводить краткое молитвенное время со своей женой и детьми каждый день.

Это соглашение будет пересмотрено через один месяц с сегодняшнего дня: 22 апреля 20\_\_ года.

Невыполнение любого из этих пунктов нарушит это СОГЛАШЕНИЕ.

Подпись \_\_\_\_\_

Подпись подотчетного \_\_\_\_\_

# Как изменить чье-то поведение

1. Иисус говорит, что я должен дать другим знать, что их поведение беспокоит меня. Если я буду заботиться об отношениях, то я попрошу, чтобы кто-то изменил свое поведение. Этот простой принцип помогает иметь близость и любовь.

## **Матфея 18:15** (Синодальный перевод)

«Если же согрешит против тебя брат твой, пойди и обличи его между тобою и им одним; если послушает тебя, то приобрел ты брата твоего».

2. Когда я этого не делаю, то отрицаю важность этих отношений для меня и также не уважаю самого себя или другого человека.
3. Следуйте этому важному четырехшаговому процессу:
  - Опишите поведение, которое Вы услышали и / или увидели у другого человека. Важно использовать «описательные слова», а не вешать «ярлыки». («Я начал замечать, что ты разбрасываешь свои грязные вещи по всей комнате»... вместо того чтоб говорить «ты ужасно неряшливый!»)
  - Выражайте чувства, которые Вы испытываете из-за такого поведения. («Я чувствую себя сердитым и обиженным, когда твоя грязная одежда валяется по всей комнате»)
  - Просите о конкретных изменениях в поведении. («Я бы хотел, чтобы ты держал свою грязную одежду в кладовой. Смог бы ты это сделать?»)
  - Возможно, будет нужно обстоятельно объяснить определенные последствия, если человек не будет выполнять вашу просьбу. («Если ты будешь продолжать разбрасывать свою грязную одежду по всей комнате, я буду просто запихивать ее под твою кровать».)
4. Не забудьте демонстрировать утвердительный язык тела:
  - Поддерживайте прямой зрительный контакт
  - Поддерживайте вертикальное положение тела
  - Говорите отчетливо и слышно
  - Не нойте
  - Используют жесты и выражения лица для подчеркивания сказанного
5. Говорить людям прямо о том, как их поведение влияет на Вас, является умением, которым Вы можете овладеть.

## Дополнительная литература

*Counseling for Relapse Prevention* by Terence T. Gorski & Merlene Miller (Herald House—Independence Press, Independence, MO, 1982).

*The Genesis Process: A Relapse Prevention Workbook for Addictive/Compulsive Behaviors*, by Michael Dye and Patricia Fancher. (Genesis Addiction Process & Programs, 25363 Rodeo Flat Rd., Auburn, CA 95602 Phone: 530-269-1072, web: [www.genesisprocess.org](http://www.genesisprocess.org))

«Модель Жизни»: Жизнь от всего сердца, которое тебе дал Иисус: Основы христианской жизни, авторы Джеймс Г. Фризен, Ф.Д., Е. Джеймс Уилдер, Ф.Д., Анне М. Бирлин, М.А., Рик Коипске, М.А., и Марибет Пул, М.А. Эти книги можно заказать онлайн с сайта [www.lifemodel.org](http://www.lifemodel.org)

Teen Challenge curriculum for training new Christians—*Group Studies for New Christians* and *Personal Studies for New Christians*. Contact Teen Challenge USA, PO Box 1015, Springfield, MO 65802 or call 417-581-2181, web: [www.teenchallengeusa.com/gsnc/](http://www.teenchallengeusa.com/gsnc/) If outside the USA, contact Global Teen Challenge: Email: [gtc@globaltc.org](mailto:gtc@globaltc.org)

Trying Hard to Measure Up. Jeff Van Vonderan

Shame and Grace. Lewis Smedes

Forgiving Our Parents, Forgiving Ourselves. David Stoop

Moving Beyond the Pain of the Past. Sandra Wilson

Recovery for Adult Children of Alcoholics and Dysfunctional Families. Sandra Wilson

Released from Shame. Sandra Wilson

Families where Grace is in Place. Jeff Van Vonderan

Forgive and Forget. Lewis Smedes

The Art of Forgiveness. Lewis Smedes

The Lies we Believe. Chris Thurman

Compelled to Control: Recovering intimacy in broken relationships. J. Keith Miller. Health Communications, Inc.

Changes that Heal: How to understand your past to ensure a healthier future. Dr. Henry Cloud. Zondervan.

Caring Enough to Confront. David Augsburger

**Boundaries:** When to say “Yes,” when to say “No,” to take control of your life. Dr. Henry Cloud and Dr. John Townsend. Zondervan. A separate workbook is also available for this book.

**Boundaries in Marriage.** Dr. Henry Cloud and Dr. John Townsend. Zondervan. A separate workbook is also available for this book.

**Boundaries with Kids.** Dr. Henry Cloud and Dr. John Townsend. Zondervan. A separate workbook is also available for this book.

**Boundaries Face to Face:** How to have that difficult conversation you’ve been avoiding. Dr. Henry Cloud and Dr. John Townsend. Zondervan.

**Another Chance.** Sharon Wegscheider

**Anger is a Choice.** Tim LaHaye and Bob Phillips. Zondervan.

**Safe People:** How to find relationships that are good for you and avoid those that aren’t. Dr. Henry Cloud and Dr. John Townsend. Zondervan. A separate workbook is also available for this book.

**Healing for Damaged Emotions.** (Study guide included). David Seamonds & Beth Funk. Life Journey.

**Looking Good Outside, Feeling Bad Inside.** Curtis Levang. (YWAM)

The following resources by Dave Batty are available at the website:

[www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org) in the **Ministry Tools** Section under the Track: Helping Family Members with Problems.

### **Boundaries in Your Mind**

**Dealing With Shame:** How do I know if it is from God?

**Delusion, Denial, Deception:** Overcoming the trap of delusion, denial, and deception.

**Enabling:** Are you offering the wrong kind of help to your loved ones?

**Facing Your Problems:** The path to pure joy.

**Finding Hope:** Finding hope in the midst of life’s problems.

**God’s School of Life Training:** How good a student are you in God’s school of life training?

**Living with Guilt:** Are you living with guilt that doesn’t belong to you?

**Mending a Broken Heart:** What are the steps to mending a broken heart?

**Raise the Bottom:** You've heard, "They have to hit bottom before they get help." Why not raise the bottom?

**Renewing Your Mind:** How can a person get rid of inappropriate thoughts? How can you change the way you think?

**Returning to Joy:** Training your brain for the life skill of returning to joy.

**They Don't Want Help:** What can you do for your loved one when they don't want help?

**What are Your Triggers?** What are those things that trigger a response in your life? Do you let these triggers pull you down a destructive path?

**When People Hurt You:** How can you respond to those who betray or hurt you? Where does revenge fit in?

**When Will Your Miracle Come?** How can I receive a miracle from God?

## **Контактная информация:**

Емейл: [gtc@globaltc.org](mailto:gtc@globaltc.org)

Вебсайт: ресурсы «Тин Челлендж»: [www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org)

«Тин Челлендж Глобал»: [www.Globaltc.org](http://www.Globaltc.org)