

**Программа помощи женщинам
с алкогольной зависимостью**

«Перезагрузка»

(психологический блок)

Цели программы:

- Содействие коррекции алкогольной зависимости у женщин.
- Создание условий для возвращения женщины в природосообразную реальность, где реализуется в полной мере ее психологическое и социальное право быть автором своего жизненного сценария и нести полную ответственность за то, что она в него включает.

Задачи программы:

- **Расширение самосознания и жизненного пространства женщин.**
- **Осознание и приобретение женщиной социальных и жизненных ценностей.**
- **Мобилизация личностного потенциала женщины для преодоления обозначенных проблем.**
- **Усвоение методов помощи себе и другим женщинам.**

Тематика занятий:

«Я женщина. Какая я как женщина?..»

Цель:

- Осознание женщиной своей полоролевой идентификации**
- Мобилизация ресурсов женщины к поиску решения собственных проблем**

Тематика занятий:

«Жизненный путь моего тела во времени и пространстве»

Цель:

-

- Определение отношения к своему телу, поиск в своём физическом «Я» тех отвергаемых и самой собой критикуемых органов тела, которые якобы «лишают» женщину возможности стать счастливой;
- Выявление опознавательных признаков женщины (в отличие от мужчины);
- Принятие своего тела;
- Поиск и осознание скрываемых женщинами своих физических ресурсов.

Тематика занятий:

**«Формы жестокого обращения с женским телом.
Болезни женского тела»**

Цель:

- **Повысить чувство собственного достоинства женщин.**
- **Понять причины болезней органов собственного тела и выйти на новый уровень осмысления понятия «болезнь».**

Тематика занятий:

«Старость моего тела.»

Цель:

- Осознание и проработка страха перед увяданием тела и хронологической старостью**
- поиск позиции, позволяющей сформировать позитивный образ собственной старости.**

Тематика занятий:

«Отношения с противоположным полом»

Цель:

- **Выявление стереотипов в построении взаимоотношений с противоположным полом.**
- **Выработка умений строить эффективные взаимоотношения с мужчинами.**

Тематика занятий:

«Я - Ты - Они».

Цель:

- **Выявление особенностей построения женщиной отношений с окружающими людьми.**
- **Преодоление барьеров в общении.**

Тематика занятий:

«Я и мои родители»

Цель:

- **Осознание собственных чувств и отношений к своим родителям.**
- **Улучшение отношений с родителями.**

Тематика занятий:

«Взаимоотношения в моей семье». «Я и мои дети».

Цель: -

- Выявление и осознание стереотипов поведения женщины в семье, которые мешают ей быть счастливой.**
- Выработка новых моделей поведения женщины в семье.**
- Выявление стереотипов отношения женщины к своим детям, в том числе, унаследованных от родителей.**
- Коррекция взаимоотношений с детьми.**

Тематика занятий:

«То, что мне нужно для полного счастья...».

Цель: -

- Осознание условий, при которых каждая участница может переживать чувство удовлетворённости жизнью;**
- Выявление целей и ценностей женщины, определение подлинных потребностей, удовлетворяя которые женщина чувствует себя счастливой.**







