

потребности дающего, и не учитывает потребности получателя. Поэтому старайтесь давать полезную информацию, а не просто «вываливать» свои чувства на другого.

- Подтверждайте примерами, возникающими у вас ощущениями. Это поможет вам избежать общих заявлений. Кроме того, адресат обратной связи получит необходимую информацию. Если вы говорите, что кто-то «*кажется тебе сердитым*», то это нуждается в подтверждении примерами, почему вам кажется, что вы воспринимаете гнев. (Пример: «*Похоже, что ты зол. Я слышу сарказм в том, что ты говоришь. Ты повышаешь голос и потрясаешь кулаками, это говорит мне о том, что ты зол*»)
- Чтобы быть полезным, обратная связь должна быть своевременной. Давайте обратную связь при первой же возможности, когда уже есть готовность человека услышать эту обратную связь.
- Иногда нужно проверить точность понимания обратной связи. Одним из способов проверки является просьба к получателю перефразировать услышанное, чтобы удостовериться, что он воспринял. Если человек чувствует обиду, страх или низко оценивает себя, то он может ошибочно воспринять обратную связь, «услышав» прямо противоположное тому, что имелось в виду.
- Убедительность обратной связи. Когда обратная связь выдается на группе (при условии согласия получающего), то как у дающего, так и у получающего есть возможность

проверить точность обратной связи с помощью других членов группы. Если пять человек указывают на то, что почувствовали испуг в чем-то, то для получателя обратной связи это будет более убедительно, чем, если бы такое ощущение было лишь у одного человека.

- После получения обратной связи у человека появляется выбор, измениться или нет. Обратная связь - это то, что обеспечивает его информацией, которая необходима для изменения. Это так же способ установления (идентификации) личности - с целью найти ответ на вопрос: «*Кто я?*».

Как высказываться на собраниях

Как дать эффективную «обратную связь»

Как высказываться на собраниях ОСНОВЫ УЧАСТИЯ В СОБРАНИИ

- Каждый выступающий:
 - говорит только о своих чувствах, переживаниях, взглядах и опыте;
 - не теоретизирует;
 - не критикует;
 - не даёт никому никаких оценок, советов и рекомендаций.
- Просим Вас:
 - не употреблять местоимений МЫ, ВЫ, ТЫ, ОНИ, а также безличных предложений;
 - не употреблять нецензурные слова / выражения;
 - не упоминать название алкогольных напитков и веществ, изменяющих сознание;
- Нельзя прерывать выступающего, задавать ему вопросы, комментировать услышанное, «давать обратную связь» по высказыванию.
- Все присутствующие на собрании обязаны сохранять анонимность лиц и услышанных событий и рассказов.
- Высказываться может человек, не употреблявший сегодня алкоголь, наркотики или другие вещества, изменяющие психическое состояние.
- Выступая, помните о времени, чтобы возможность высказаться имел каждый. Временной лимит высказывания - 3 минуты (ориентировочно)
- Во время собрания воздержитесь от посторонних разговоров, хождений - это мешает выздороветь другим созависимым.

- Просьба отключить мобильные телефоны или перевести их в бесшумный режим.
- Опоздавшими считаются те, кто пришёл на собрание после прочтения вступительной молитвы «о Душевном покое» и, если осталось время, высказываются в конце - кто как пришёл, или просто представляются.
- Ведущий имеет право прервать выступающего (звонком в колокольчик или т.п.) в случае, если последний нарушает «Основы участия в собрании» (даёт советы, оценки, критикует действия окружающих и т.п.; если выступление переходит в рассказ о третьем лице и его жизни; если выступающий превышает свой временной лимит высказывания).
- Согласно 7-ой Традиции, группа существует на добровольные пожертвования членов Сообщества «Анонимные созависимые», которые вы можете оставить в _____ или перечислить на _____.
- Собрание длится 1 час.

Просьба помнить, что собрания групп CoDA предназначены для того, чтобы их члены «делились с друг другом своим опытом, силами и надеждами, чтобы решать свою общую проблему и помочь другим выздороветь от созависимости». Мы поддерживаем, а не критикуем, мы принимаем друг друга такими, какие мы есть.

Каждый выступающий, прежде чем как высказаться, представляется: «Привет я _____, я Созависимый (-ая)»

Как дать эффективную обратную связь

- Описывайте свои собственные реакции на то, что вы увидели, услышали или испытали. Это даёт возможность человеку воспользоваться или не воспользоваться обратной связью на свои усмотрения.
(Пример: «Я испытал самый настоящий испуг, когда услышал, что ты сказал своей матери»).
- Не выносите суждений или приговоров. Давая обратную связь, вы не можете быть «правым» или «неправым». Вы лишь выражаете своё восприятие другого человека. Избегайте такой обратной связи как: «С твоей стороны это было гнусно... тебе должно быть стыдно...», и т.п.». Обратная связь - это инструмент, помогающий человеку узнать, насколько его поведение соответствует его намерениям. («Это ли я хотел сказать?», «Так ли я хотел быть понят?»)
- Говорите о конкретных вещах, вместо обобщений. Когда вам говорят, что вы - «стремишься давить и властвовать», то это - заявление общего характера, и вы чувствуете осуждение. Другое дело, если вы слышите конкретное высказывание типа: «... я чувствую, что вынужден или принять твою точку зрения, или ожидать нападения с твоей стороны».
- Эффективная обратная связь учитывает все потребности. Высказывание может быть разрушительным (и тогда не станет обратной связью), если оно служит удовлетворению лишь