



## Припинення некорисної поведінки



**SMART**  
Family & Friends

Як ви можете подолати свої імпульси виправляти, нарікати й захищати? Почніть із того, що складіть список конкретних речей, які ви робите, і які, на вашу думку, можуть сприяти залежній поведінці 33 (запам'ятайте три категорії: настирливість, виправлення, захист).

### Запитайте себе:

1. Чому я роблю ці речі? Що я кажу собі про цю ситуацію, що дозволяло мені робити ці речі? Деякі речі, які ви можете говорити собі:

*Мій 33 потребує моєї допомоги (і я ПОВИНЕН допомогти йому)*

*Я не можу бути щасливим, поки мій 33 не зміниться*

*Мені боляче це бачити*

*Я єдиний, кому мій 33 довіряє допомогу в боротьбі з цією залежністю*

2. Чи була моя поведінка ефективною для вирішення проблеми?
3. Що заважає мені змінити свою поведінку? Наприклад:

*Я не хочу завдати шкоди своєму ЛО*

*Він/вона розсердиться на мене*

*Мені буде боляче, якщо я більше не захищаю свою дитину*

*Я просто не бачу, як це змінить ситуацію*

4. Оскаржите свої причини продовження такої поведінки:

Чи справді зміна моєї поведінки зашкодить моєму 33? Так, він може розсердитися, але що це в порівнянні з довгостроковою ШКОДОЮ залежності, якої я намагаюся уникнути? Що зашкодить МЕНІ більше: зміна моєї поведінки чи знання того, що я зробив не все, що міг?

5. Що я можу очікувати, якщо я не змінюся? Чи стане краще?

Виберіть некорисну поведінку, яку ви хочете змінити.

Використовуйте таблицю плану змін, щоб спланувати, як ви будете впроваджувати зміни.

Подумайте, які інструменти SMART можуть бути корисними для планування вашої нової поведінки (наприклад, позитивне спілкування, здорові межі).

### Очікуваний результат допускання природних наслідків

Чи можете ви очікувати, що ваш 33 відновиться, як тільки ви зміните свою поведінку? На жаль, немає жодних гарантій, що ваш 33 буде шукати відновлення, незалежно від того, який курс дій ви виберете. Якщо ви зміните свою поведінку, щоб уникнути негативних наслідків, можливо навіть, що ситуація може погіршитися, перш ніж покращитися.

Зміна того, як ви взаємодієте зі своїм 33, спочатку буде незручною. Це нормально. Пам'ятайте, що ваша нова поведінка може ВІДЧУВАТИСЯ неправильно, це не означає, що вона ТАКОВА.

Поздоровляйте себе за справді наполегливу роботу, яку ви робите, стежте за своїми цілями та пам'ятайте про три Т: будьте ТЕРПІЛЬНІ з собою, ТРЕНУЙТЕ те, чого ви вчитеся тут, і будьте ТВЕРДІ.

