Добро пожаловать на встречу Анонимных интернет-зависимых группы «Нео»! Продолжительность встречи составляет 60 минут.

Давайте представимся по кругу, называя своё имя и зависимость от интернета. Мы приветствуем всех новичков, которые находятся сегодня с нами, и, если хотите, можете указать, представляясь, первая ли это встреча.

Я начну: "Меня зовут _____ , и я выздоравливаю от зависимости от интернета (*можно перечислить виды интернет-зависимости)*".

[Каждый участник представляется]

Приветствуем всех.

Мы рекомендуем всем новичкам оставаться после собрания, так как многие из нас ответят на любые ваши вопросы. Мы рекомендуем посетить шесть собраний за короткий промежуток времени, чтобы решить, может ли сообщество АИЗ быть полезным для вас. Мы рады, что вы здесь.

Пожалуйста переведите телефоны на беззвучный или авиарежим и постарайтесь слушать друг друга.

Анонимность - важный принцип программы АИЗ. Все, что говорится здесь, на собрании группы, и от участника к участнику, должно быть конфиденциальным. Только так мы можем свободно говорить то, что у нас на уме и на сердце, ведь именно так мы помогаем друг другу в АИЗ.

Желающие могут присоединиться ко мне и произнести молитву о душевном покое:

Боже, дай мне разум и душевный покой
Принять то, что я не в силах изменить,
Мужество изменить то, что я могу,
И мудрость, отличить одно от другого.

Преамбула

Анонимные интернет-зависимые - это сообщество людей, которые поддерживают друг друга в выздоровлении от компульсивного использования интернета и гаджетов. АИЗ не связана с какой-либо политической программой, религией или внешними интересами. Наша единственная цель - воздержаться от компульсивного использования интернета и гаджетов и помочь другим обрести свободу от этой зависимости. У нас нет никаких требований к членству, кроме желания прекратить компульсивное использование интернета. Наши группы делятся нашим коллективным опытом и принципами, которые нам помогли.

Каждый из нас волен попробовать или проигнорировать предложения программы и других участников.

Кто готов прочитать 12 шагов АИЗ?

Читается 12 шагов АИЗ на отдельном листке

А сейчас у нас ___ месяц и значит традиция этого месяца ___ и звучит она так:

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства АИЗ.

2. В делах нашей группы есть лишь один высший авторитет — любящий Бог, воспринимаемый нами в том виде, в котором Он может предстать в нашем групповом сознании. Наши руководители — всего лишь облеченные доверием исполнители, они не приказывают.

3. Единственное условие для того, чтобы стать членом АИЗ — это желание прекратить компульсивное использование интернета и гаджетов.

4. Каждая группа должна быть вполне самостоятельной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или АИЗ в целом.

5. У каждой группы есть лишь одна главная цель — донести смысл наших идей до тех интернет-зависимых, которые всё ещё страдают.

6. Группе АИЗ никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АИЗ для использования какой-либо родственной организации или посторонней компании, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной цели.

7. Каждой группе АИЗ следует полностью опираться на собственные силы, отказываясь от помощи извне.

8. Содружество Анонимных Интернет-зависимых должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши службы могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.

9. Содружеству АИЗ никогда не следует обзаводиться жесткой системой управления; однако мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.

10. Содружество Анонимных Интернет-зависимых не придерживается какого-либо мнения по вопросам, не относящимся к его деятельности, поэтому имя АИЗ не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.

11. Наша политика во взаимоотношениях с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; мы должны всегда сохранять анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.

12. Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности

О трезвости в АИЗ

Читается определение трезвости на отдельном листке

В АИЗ не существует универсального определения трезвости. Каждый из нас определяет для себя конкретные модели поведения, которые вызывают у нас зависимость. Мы используем следующий термин для описания компульсивного поведения: **начав, мы уже не можем остановиться, а остановившись, не можем не начать снова.**
Мы воздерживаемся от своего разрушительного поведения при использовании интернета и гаджетов. Для этого мы используем верхние,средние и нижние линии или зелёные, жёлтые и красные круги. Участники сами определяют как им удобнее обозначать границы – линии или круги.

Нижние линии или красный круг – это то, что является нашей зависимостью и разрушительным поведением при использовании интернета и гаджетов. Мы стараемся не использовать это в своей жизни.

Средние линии или жёлтый круг - это поведение и ситуации, которые могут привести к срыву или рецидиву.

А **верхние строчки или зелёный круг** - это позитивная деятельность, которая помогает нам удовлетворять наши потребности здоровыми и функциональными способами.

Мы работаем с опытными участниками, чтобы помочь понять, что означает трезвость для каждого из нас. Вместо того чтобы использовать интернет и гаджеты для отвлечения, побега или снятия эмоций, мы стремимся использовать их как инструмент для достижения наших целей и жизни, в соответствии с нашими ценностями и представлением о процветании.

Перед тем, как мы перейдём к основному обсуждению тем, предлагаю поделиться радостными событиями в выздоровлении от интернет–зависимости. На высказывание даётся 1-2 минуты *(ведущий засекает время).*

Ведущий выбирает вариант собрания на сегодня:

ВАРИАНТЫ СОБРАНИЯ *(ВЫБЕРИТЕ ОДИН):*

1. Темы: Мы возьмем 1-2 темы по предложению группы. Кто-нибудь хочет предложить свою тему?

2. Чтение: Мы выберем короткое 5-10-минутное чтение из нашей 12-шаговой литературы для размышления, как побуждение к обмену опытом. *(Литература или Рабочая тетрадь АИЗ)*

3. Спикерская: Не хотел бы кто-нибудь из тех, кто имеет стабильную трезвость, как они ее определяют, стать добровольцем и рассказать в течение 10-20 минут о своем опыте, силе и надежде в выздоровлении?

Теперь мы перейдем к части встречи, посвященной обмену опытом, силами и надеждами. Обмен мнениями не ограничивается [тема(ы) / чтение / спикерская].

Если вы новичок, вы можете представиться и, если вам удобно, поделитесь тем, что привело вас в АИЗ. После встречи будет время, чтобы задать вопросы.

Сейчас я прочитаю правила проведения собрания:

1. На этой встрече мы стремимся создать безопасную, не осуждающую среду, в которой люди смогут найти в себе силы, исцелиться и восстановиться.
2. Если нас заинтересует рассказ другого участника, мы можем поделиться аналогичным опытом, но мы просим участников не обращаться к группе в целом и избегать "перекрестных разговоров", которые включают перебивание, критику, обратную связь или прямое обращение к другому участнику во время его высказывания.
3. Встречи - это не место для знакомства с партнерами. Комментарии или поведение флиртующего, сексуального или агрессивного характера, направленные на других участников, неуместны, равно как и дискриминация любого рода.
4. Мы также рекомендуем участникам избегать подробного описания конкретного цифрового контента, например, названий сайтов или приложений.

Теперь время для высказываний. Перед высказыванием пожалуйста представляейтесь, называя имя и ту зависимость, которая привела Вас сюда.

Временной лимит для высказывания 5 минут *(ведущий следит за временем)*

За 8-10 минут до окончания собрания:

Спасибо всем вам за то, что вы есть и помогаете нам не поддаваться пагубному влиянию Интернета день за днем!

В заключение хочу сказать, что мнения, высказанные здесь, принадлежат исключительно тому, кто их высказал. Возьмите то, что вам нравится, а остальное оставьте.

К услышанному здесь следует относиться как к конфиденциальной информации. Храните их в стенах этой комнаты и в пределах своего сознания.

Говорите друг с другом, рассуждайте вместе с кем-то, но пусть не будет критики в адрес друг друга. Вместо этого пусть понимание, любовь и мир программы растут в вас с каждым днем.

Сообщество АИЗ находится на самообеспечении и бесплатно для всех, кто в нем нуждается. У нас нет взносов и сборов, но есть расходы, и наше сообщество зависит от взносов наших членов. Отличный способ принести пользу - сделать пожертвование и внести любую сумму в качестве пожертвования. Независимо от того, можете ли вы пожертвовать, мы рады, что вы здесь. Пожалуйста, возвращайтесь!

Вот несколько объявлений:
[Доска объявлений АИЗ]

Есть ли какие-либо другие объявления, направленные на благо этого собрания или АИЗ в целом?

У кого-нибудь есть дата выздоровления от нашей зависимости, которой вы хотели бы поделиться сегодня в группе?

Оказание и получение спонсорской помощи жизненно важно для нашего выздоровления. Спонсорство - это неформальные, добровольные отношения, в которых более опытный член группы помогает нам пройти Двенадцать Шагов, которые служат основой нашего долгосрочного выздоровления.

Кто готов стать спонсором или попутчиком прошу поднять руки. Кто готов начать работать по шагам АИЗ, прошу поднять руки. Вы можете обменяться друг с другом телефонами для того, чтобы начать работу по нашей программе выздоровления.

А сейчас я предлагаю поделиться действиями по выздоровлению от интернет-зависимости на этой неделе. Время на высказывания 1-2 минуты.

Когда кто-либо, где-либо, обращается за помощью, пусть рука АИЗ всегда будет рядом, и пусть это начнется с нас.

Вместе мы можем сделать то, что никогда не смогли бы сделать в одиночку. Больше нет чувства безнадежности, больше не нужно полагаться на собственную неустойчивую силу воли. Теперь мы все вместе, и, протягивая руки к силе, превосходящей нашу, мы находим любовь и понимание за пределами наших самых смелых мечтаний.

А сейчас я предлагаю прочитать вместе вслух молитву о душевном покое на МЫ:

Боже, дай НАМ разум и душевный покой,
Принять то, что МЫ не в силах изменить,
Мужество изменить, то, что МЫ можем
И мудрость отличить одно от другого.
Да исполним мы волю Твою всегда.