

Правила групи

для метакогнітивного тренінгу щодо депресії (D-MCT)

- (1) Приходьте вчасно, щоб ми могли почати заняття разом.
- (2) Учасники та тренери групи зобов'язуються зберігати все, що обговорюють у групі, у таємниці. Усе, що ми обговорюємо в групі, повинно залишитися у межах групи!
- (3) Кожен має право говорити чи мовчати! Кожен сам вирішує, що саме, якою мірою і коли розповідати!
- (4) Поважайте інших людей та їхню думку! Якщо ви хочете висловити критику, робіть це відносно поведінки і не переходьте на особистості.
- (5) Слухайте і давайте іншим висловитися до кінця!
- (6) По можливості говоріть від першої особи! (використовуйте я-висловлювання)
- (7) Не бійтеся помилятися. У D-MCT приймають помилки, тому що ми на них вчимося!
- (8) Якщо ви змушені пропустити тренінг або піти раніше з поважної причини, повідомте тренерів групи перед заняттям!
- (9) У разі кризових ситуацій (особливо це стосується учасників, які лікуються в стаціонарі) або якщо у вас є якісь запитання, зв'яжіться з тренерами групи після заняття.