**Программа коммуникативного тематического тренинга для несовершеннолетних «Границы доверия»**

**Цель:** Информировать детей о том, для чего предназначен и как работает Детский Телефон Доверия, и способах эффективной коммуникации.

**Задачи:**

* Мотивировать обращаться за помощью на Детский Телефон Доверия в трудных жизненных ситуациях.
* Информировать детей о способах конструктивного общения, приемах активного слушания, роли дистанции в процессе общения; определить понятия вербального и невербального общения.
* Рассказать и провести дискуссию о Детском Телефоне Доверия как о виде психологической помощи.
* Обучить приемам и техникам, способствующим гармонизации межличностного общения.
* Обучить необходимыми техниками общения и как правильно выстраивать коммуникативный процесс.

**Время тренинга:** 3 часа**.**

**Ожидаемые результаты:** увеличение количества знаний о работе детского телефона доверия, умение общаться в группе.

**План занятия**

**1.Вводная часть.**

Приветствие. Озвучить цель и задачи тренинга.

**2.Знакомство.**

*Цель:* создать благоприятную атмосферу в группе, повысить активность участников занятия.

*Инструкция:* сейчас мы по порядку будем передавать друг другу карандаш. Тот, у кого окажется карандаш, должен поприветствовать присутствующих, назвать свое имя и придумать к нему прилагательное на ту букву, на которую начинается его имя.

*Время:* 10 минут.

**3.Правила группы:**

Разработка групповых норм и правил: участникам занятия предлагается самостоятельно выработать групповые правила, в качестве примера приводятся и обсуждаются правила активности, конфиденциальности, корректности, добровольности и т.д. все групповые правила записываются, обсуждаются возможные варианты штрафов за их невыполнение.

1. Доверительность.
2. Правило «здесь и сейчас».
3. Персонификация – говорить от своего лица, обращаясь к конкретному человеку.
4. Искренность в общении.
5. Конфиденциальность.
6. Недопустимость непосредственных оценок.
7. Активное участие.
8. Уважение к говорящему.
9. Право на личное мнение.
10. Иметь право получить поддержку, помощь со стороны группы.

*Время:* 10 минут.

1. **Разминка. «Меняются местами те, кто…»**

*Цель:* побудить участников к дальнейшей деятельности; создать атмосферу доверия; продолжить знакомство.

*Инструкция:* Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», - и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используйте эту ситуацию, чтобы побольше узнать друг о друге.

*Время:* 5 минут.

1. **Теоретическая часть. Рассказать о Детском Телефоне Доверия (раздать буклеты)**

На телефонах доверия работают специально обученные специалисты-психологи. На некоторых Телефонах Доверия могут работать даже прошедшие специальное обучение подростки – туда звонят те ребята, которым проще поговорить о наболевшем со сверстником, чем со взрослым.

Телефон Доверия дает возможность человеку, переживающему какие – либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.

Телефон Доверия открыт для каждого человека. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь. Человек может поделиться с консультантом Телефона Доверия любой беспокоящей его проблемой.

Помощь на Телефоне Доверия всегда анонимна. Если не хотят, позвонивший и консультант могут не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать свое или вымышленное имя для удобства общения.

Телефон Детского телефона Доверия 8-800-2000-122

*Время*: 25 минут

**6.****Мозговой штурм** «Трудные ситуации в жизни подростков, или с какими вопросами можно обратиться на Детский Телефон Доверия?»

Обсуждение итогов мозгового штурма.

*Время*: 15 минут

**7.Упражнение «Слепой и поводырь» (проводиться в парах)**

*Цель*: формирование доверия к окружающему миру. Оно позволяет на собственном опыте почувствовать, что значит быть зависимым, кому-то из участников оно может напомнить отношения в семье, в классе, в дворовой компании. Упражнение помогает подростку более отчетливо осознать свои жизненные роли и свою позицию.

*Инструкция:* "повыдырям": "Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром". Участники в парах расходятся по комнате (возможен выход за пределы помещения). "Поводырь" ведет "слепого" за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через десять минут участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они себя чувствовали в роли "поводыря" и "слепого", было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они

Своему партнеру.

*Время*: 15 минут

**8.Упражнение «Марионетка»**

*Цель:* дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя. Это упражнение имеет широкое поле ассоциаций, связанных как с ситуацией "наркоман-наркотик", так и с разнообразными отношениями, возникающими в семье подростка или в компании сверстников.   
*Инструкция:* Участники разбиваются на тройки. В каждой выбирается "марионетка" и два "кукловода". Упражнение заключается в том, что каждой подгруппе предлагается разыграть маленькую сценку кукольного представления, где "кукловоды" управляют всеми движениями "марионеток". Сценарий сценки участники разрабатывают самостоятельно, ничем не ограничивая своего воображения.   
После обдумывания и репетиций подгруппы по очереди представляют свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. После того как все выступят, ведущий проводит групповое обсуждение, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если в обсуждении будет сделан акцент как на чувствах "марионетки", так и на чувствах "кукловодов", управлявших ее движениями.   
*Обсуждение:* Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или, наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта; важно показать, что и состояние зависимости, и гиперопека делают отношения между людьми искаженными и неполноценными.

*Время: 15 минут.*

**9.Упражнение «Вавилонская башня»** (нужен скотч, ножницы и стопка газет).

*Цель:* Формирование умения работать в команде, находить себе место в групповой работе.

*Инструкция:*Группа делится на две команды. Каждая команда получает скотч, ножницы и стопку газет. Задача: за 15 минут построить башню, которая должна быть как можно выше и после постройки простоять хотя бы минуту. Нельзя использовать стулья, столы, другие предметы, людей.

*Время:**15 минут.*

**10. Упражнение «Определение границ».**

*Цель:* определение личностных дистанций, при соблюдении которых общение комфортно для каждого участника коммуникативного процесса.

*Процедура:* упражнение выполняется в парах, которые сами выбирают друг друга. К стоящему участнику (водящему) подходит другой человек, и постепенно приближаясь, берет за руку и т.д. Когда это становится неприятно для водящего, он говорит «стоп». Водящий участник определяет, на каком расстоянии близости ему комфортно с этим человеком.

*Обсуждение:* насколько один человек может быть близко к другому? Где проходит наша граница, насколько мы можем позволить другому подойти и проявлять себя?

*Время:* 10 минут.

**11.Упражнение «Разобраться в проблеме».**

*Цель:* отработка навыка общения «ориентация в проблеме».

*Процедура:* упражнение выполняется парой в центре круга.

*Инструкция:* Вы сейчас попробуете разобраться в проблеме, которая есть у вашего собеседника, используя приемы активного слушания. То есть решать проблему, спорить, давать советы не надо, надо лишь уточнить проблему.

Второму участнику задается общее направление разговора. Например: друг взял без спроса твою вещь; родители не пускают в гости; тебе понравился друг твоей подруги и т.д. после выполнения участники меняются ролями. Затем упражнение выполняется другими парами.

*Обсуждение:* какие чувства возникали при использовании приемов? Часто ли вносились домыслы и оценочные суждения, трудно ли было их избегать? Помогло ли это разобраться в проблеме?

*Время:* 20 минут.

**12. Упражнение «Испорченный телефон».**

*Цель:* осознание важности верного восприятия информации в коммуникативном процессе.

*Процедура:* вызываются пять добровольцев, четверо из них покидают комнату, а первому зачитывается текст, который он должен запомнить и передать следующему. Второй участник передает полученную информацию третьему и т.д.

*Время:* 10 минут.

**13. Упражнение «Вертушка жалобщиков»**

*Инструкция:*  Из стульев составляется два круга: внешний и внутренний. Один стул внешнего круга должен находиться напротив одного стула внутреннего круга. Общее количество стульев должно соответствовать количеству участников. Если их число нечетное, добавляется ведущий.   
  Тем или иным способом участники разбиваются на две группы (если нечетное количество, то включается сам ведущий). Одной группе уделяется роль "экспертов", они занимают места во внутреннем круге. Вторая группа получает роль "жалобщиков", они занимают места во внешнем круге.   
  Ведущий сообщает, что каждый "жалобщик" должен будет пожаловаться каждому "эксперту". Для этого через каждую минуту все "жалобщики" дружно поднимаются и пересаживаются на соседнее место (по часовой стрелке). "Жалобщик" должен очень быстро и точно изложить суть своей жалобы. Желательно, чтобы жалоба была реальная, но можно использовать вымышленную. Жалоба может касаться совершенно любой стороны жизни. У одного "жалобщика" жалоба одна для всех "экспертов". "Эксперт", быстро выслушав "жалобщика" так же быстро выдает свою рекомендацию по этой жалобе.   
  Когда "жалобщики" сделают полный круг, движение не прекращается. Повстречавшись с прежним "экспертом", "жалобщик" уже рассказывает про советы других "экспертов", которые успел услышать. Задача "эксперта" на этом этапе - согласиться или опровергнуть рекомендации других экспертов. На это отводится тоже одна минута.

  После второго круга "жалобщики" и "эксперты" меняются ролями.

*Обсуждение:*   - Какие индивидуальные различия в манере разговаривать, слушать, в невербальном поведении участники успели заметить друг у друга?

  - Много ли можно успеть сказать и услышать за одну минуту?

*Время: 15 минут.*

**14.Завершение занятия. Упражнение «Аплодисменты по кругу».**

*Инструкция:* Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

*Процедура:* ведущий начинает хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

*Время*: 15 минут.