**Тренинг для детей/подростков «Добрый друг»**

**Актуальность.**

Особенно актуальна тренинговая форма обучения в детском и подростковом возрасте, когда потребность в общении обострена, а жизненного опыта недостаточно, зато ярко выражено влечение к его приобретению. Тренинг позволяет получить новую информацию и опыт в сконцентрированном виде и в психологически безопасных условиях, облегчающих его осмысливание.

Мини - тренинг «Добрый друг» рассчитан на детей/подростков 10-16 лет. Дети вместе с педагогом или школьным психологом беседуют, играют в различные игры, выполняют упражнения, учатся доверию. Участники во время тренинга получают ответы на следующие вопросы: «Что делать, если не с кем поговорить?», «Какие бывают чувства и для чего они нам нужны?», «Что такое доверие?», «Чем может помочь психолог детского телефона доверия?», «Какие трудности можно и нужно обсуждать по детскому телефону доверия 8-800-2000-122?»

**Цель тренинга:** популяризация детского телефона доверия, мотивирование на обращение в службу детского телефона доверия в сложных ситуациях, формирование в сознании подростков адекватных представлений о психологической помощи

**Задачи:**

1. Снять психологические барьеры у детей, мешающие обращаться на ТД;
2. Способствовать формированию серьезного отношения к услугам ТД;
3. Сформировать положительный образ психолога, способствовать формированию потребности в консультативных услугах;
4. Способствовать созданию благоприятной атмосферы в группе и сплочению коллектива через специально разработанный комплекс упражнений

Общее время тренинга: 40 минут.

Необходимые материалы: листы бумаги со списком настроений и чистые листы бумаги, карандаши, 10 разноцветных клубков шерстяных ниток, компьютер и мультимедийный проектор для просмотра слайдов (по возможности).

**Содержание (ход) тренинга:**

1. Упражнение на сплочение и развития доверия в учебной группе:

- «Круг доверия»(10-15чел)

Участники встают в круг, глядя в затылок друг другу. Ведущий задаёт движение по кругу, аккуратно касаясь руками плеч, головы или шеи стоящего впереди. Когда движение проходит полный круг, водящим становится следующий участник. И так каждый может через прикосновения передать своё настроение по кругу. Когда в роли ведущего побывала половина участников, круг разворачивается, и оставшиеся подростки запускают движения в обратном направлении. Цель упражнения: сплочение группы, возрастание эмпатии и доверия между участниками, развитие телесной чувствительности.

- «Ковёр доверия»(15-25чел).

Участники встают в круг лицом в центр. Подготовленные клубки шерстяных ниток заранее раздаются участникам через одного-два человека. Ведущий тренинга первым начинает упражнение – бросает клубок, при этом держа за конец нити, на противоположную сторону круга, называя по имени того, кому он адресуется. Поймавший клубок и остальные участники начинают перебрасывать клубки друг другу так, чтобы нити переплетались в центре круга в виде ковра. Цель упражнения: сплочение группы, возрастание эмпатии и доверия между участниками, повышение эмоционального фона.

*Предлагается два варианта первого упражнения на выбор ведущего тренинга.* *Продолжительность выполнения упражнения 5-7мин*

1. Показ слайдов о службе детского телефона доверия. *Слайды прилагаются*.
2. Беседа «Кто такой психолог? В каких ситуациях можно обращаться к психологу телефона доверия? Правильно ли звонить на телефон доверия с вымышленными проблемами или для развлечения? Чем психолог может помочь детям и родителям?»

Обсуждение значения понятий:

-**анонимность** - отсутствие указания имени, отсутствие сведений об имени, сокрытие его (можно не называть своё имя, возраст, адрес, можно представиться вымышленным именем). Однако консультант имеет право и даже обязан узнать личную информацию у ребёнка, находящегося в трудной жизненной ситуации (например, жестокое обращение к нему) или ситуации, опасной для жизни;

-**конфиденциальность** -(от англ. confidence — доверие) — необходимость предотвращения утечки (разглашения) какой-либо информации ( содержание разговора не разглашается, информация никуда не передаётся);

-**доступность** – круглосуточный режим работы телефона доверия, бесплатность соединений мобильных и стационарных телефонов.

*Примерная продолжительность просмотра слайдов и обсуждения вопросов 10мин.*

1. Упражнение «Словарь настроений».

Участники садятся в пары, а ведущий тренинга раздаёт (или зачитывает) список настроений и поясняет: «Психолог телефона доверия может задать вопрос «Что ты сейчас чувствуешь?».

Какие чувства вы знаете? Что чувствуете в данный момент? Скажите об этом друг другу». (Один из пары задаёт вопрос «Что ты чувствуешь?» - другой отвечает и наоборот)

*Список прилагается. Продолжительность 5мин.*

1. Рисунок-ассоциация «Сложная жизненная ситуация». Участники рисуют свои ассоциации и рассказывают группе, что ими изображено, и что может чувствовать ребёнок в трудной жизненной ситуации.

Обсуждение «Что такое сложные (трудные) ситуации в жизни?», «Возможность обращения в сложных ситуациях на телефон доверия»

**Сложная (трудная) жизненная ситуация** – это ситуация, представляющая опасность для жизни или здоровья, последствия которой ребёнок не может преодолеть самостоятельно и нуждается в помощи взрослых или служб защиты интересов детства.

*Продолжительность 5-7мин*.

1. Пробный звонок на телефон доверия.

 Осуществляется ведущим или ребёнком по любому телефону на номер 8-800-2000-122, включённому на громкую связь (молчаливый или с возможной проблемой).

 *Примерная продолжительность 5мин.*

1. Конкурс команд на лучшее название детского телефона доверия. Участники делятся на три команды и придумывают звучное название для службы детского телефона доверия. Затем названия оглашаются ведущим, и с помощью громкости аплодисментов участников определяется победившая команда.

*Примерная продолжительность 5мин*.

**Приложение:**

**Словарь настроений**

**РАДОСТЬ**

Чувства: восторг, восхищение, ликование, легкость, очарование, удовлетворение, удовольствие, беззаботность.

Настроение и состояние: хорошее, веселое, праздничное, приподнятое, бодрое, игривое, задорное, приятное, легкое, лучезарное, лучистое, озаренное, шутливое, насмешливое, ироническое, лукавое, забавное, шаловливое, ликующее, восторженное, счастливое, жизнеутверждающее, оптимистичное, победное, великолепное, прелестное, чудное, оживленное.

**ТАИНСТВЕННОСТЬ**

Чувства: загадочность, завороженность, отстраненность, призрачность, затаенность, скрытность, иллюзорность, фантастичность.

Настроение и состояние: причудливое, интригующее, странное, мистическое.

**СПОКОЙСТВИЕ**

Чувства: добродушие, безмятежность, простодушие, наивность, непринужденность, доброжелательность, безыскусность, невозмутимость, покорность, равнодушие, раскованность, раскрепощенность.

Настроение и состояние: спокойное, мирное, мечтательное, созерцательное, нежное, возвышенное, лирическое, поэтическое, завороженное, беззаботное, просветленное.

**ГРУСТЬ**

Чувства: печаль, тоска, хандра, уныние, жалость, страдание, душевная горечь, озабоченность, сожаление, томление.

Настроение и состояние: плохое, грустное, болезненное, кроткое, элегичное, меланхоличное, пессимистическое, горестное, слезливое, скорбное, тягостное, сокрушенное, безутешное, безысходное, тяжкое, трагическое.

**СТРАХ**

Чувства: испуг, боязнь, ужас, тревога, беспокойство, волнение, подавленность, оцепенение, робость, замешательство, смятение, смущение, стыдливость, застенчивость, малодушие, осторожность, растерянность.

Настроение и состояние: испуганное, боязливое, робкое, обеспокоенное, смятенное, тревожное.

**ЗЛОСТЬ**

Чувства: гнев, злоба, недоброжелательность, недовольство, досада, ярость, раздражение, исступление, безжалостность, жестокость, угроза, беспощадность, свирепость, негодование, возмущение, невоздержанность, неистовость, неукротимость.

Настроение и состояние: тяжелое, язвительное, ехидное, надменное, бешеное, злобное, агрессивное, ужасное, сердитое, грозное, враждебное.

**УДИВЛЕНИЕ**

Чувства: изумление, недоумение.

Настроение и состояние: чудесное, необычайное, необыкновенное, небывалое, редкое, чудное, поразительное, изумительное, восхитительное, исключительное.

**Литература:**

Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер,2007

Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия. – СПб., 2001.

Вачков И.В. Психология тренинговой работы.- М., 2007.

Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб., 2001.

Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. - СПб.:Питер, 2008.

Мастеров Б.М. Психология саморазвития: психотехника риска и правила безопасности. - Рига, ПЦ «Эксперимент»,1996.

Моховиков А. Телефонное консультирование. – М.: Смысл, 2001.

Рязанова Д.В. Тренинг с подростками: С чего начать? Пособие для психолога и педагога. — М.: Генезис, 2003

Фопель К. Как

Шурхут С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. – СПб.. 2006.