**Круг сообщества « Жизненные ценности и зависимость»**

**Встреча всех участников в Круге имеет следующие фазы:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фаза** | **Действия** | **Слова ведущего** | **Комментарии** |
| 1. Создание основ для диалога | - приветствие участников  - церемония открытия  - раунд знакомства  - достижение консенсуса по **правилам** Круга (ведущий и/или участники)   * раунд личных историй   **- благодарность присутствующим**   * объяснение цели Круга | **Добрый день, у**важаемые коллеги. **Спасибо**, что решили принять участие в Круге.  Позвольте познакомить Вас /напомнить Вам **правила** Круга:   * уважать символ слова; * говорить от всего сердца; * говорить с уважением; * слушать с уважением; * оставаться в Круге до его завершения; * соблюдать конфиденциальность   **Тема Круга «Жизненные ценности и зависимость»**  **Символ** Круга сегодня – сердце  **Правила использования символа круга:**   * говорит только тот, у кого в руках символ Круга; * символ Круга передается по часовой стрелке только в одну сторону; * если Вы не хотите говорить, можете пропустить ход, передав символ слова следующему; * если Вы решились высказаться, можно попросить символ слова. | Смысл фазы открытия – вовлечение людей в Круг, перевод разобщенности на взаимосвязь. Фаза может длиться более 20 мин., чтобы каждый мог высказаться.  На фазе открытия Круга проблема не обсуждается. Здесь важно заложить эмоционально безопасную атмосферу для дальнейшего обсуждения.  Открыть круг можно задав вопрос «Что вы сейчас чувствуете?»  Вопрос может прозвучать в кругу стоя и завершиться словами ведущего, сопровождающиеся, совместно повторяемыми движениями всех участников круга: «Каждый из нас имеет разный жизненный опыт, каждый допускал ошибки, каждый преодолевал трудности. Важно, чтобы рядом с нами всегда в эти моменты были люди, которые смогут понять нас (правая рука ложиться на плечо стоящего справа), помочь (левая рука ложиться на плечо стоящего слева), и поддержать, сопереживая нам (правую руку каждый прикладывает себе на область сердца). Вот тогда, все будет хорошо! (каждый участник выставляет руки в центр круга). |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2. Обсуждение ситуации, проблем, интересов и  намерений | * рассказы о переживаниях, чувствах, проблемах * определение проблем, интересов, намерений, надежд * подведение итогов | **Тема** (фиксируется на доске или ватмане). Мы поговорим сегодня о здоровье, его сохранении и о том, как зависимость может повлиять на наше здоровье.  1**. Раунд «Ценности».**  Ведущий: Поделитесь своими жизненными ценностями: «Моя самая главная ценность в жизни….» (ответы участников фиксируются на доске)? Какая из твоих привычек позволяет сохранять и укреплять твое здоровье,( взаимоотношения с близкими? Назови одну.  **Начинает ведущий**: Моя жизненная ценность – мое здоровье и здоровье моих близких. Если я смогу сохранить здоровье на долгие годы, то смогу долго сохранять и качество своей жизни, смогу сохранить свою красоту, стройность, в течение многих лет оставаться привлекательной, буду чувствовать себя легко и комфортно». | Эта фаза начинается с предоставления информации по обсуждаемой теме: что произошло и что чувствуют присутствующие.  В этой фазе важны личные истории взрослых, которые могут привести примеры о том, как они боролись за свое здоровье, преодолевая свою зависимость и за здоровье своих близких. Как зависимость повлияла на взаимоотношения в семье близких и знакомых.  Цель фазы: сделать так, чтобы все участники обладали полной информацией и имели возможность выразить свои чувства и тревоги. |
|  |  | **Раунд 2 «Ситуация».**  Ведущий: Как зависимость влияет на самочувствие, на здоровье? Какие изменения произошли в твоей жизни в связи с этим? | Чтобы не предоставлять все время второе слово сидящему слева от ведущего участнику Круга, можно сменить очередность высказывания, передав символ слова второму слева от ведущего человеку. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3. Рассмотрение возможных вариантов решения ситуации и проблем, выявленных в ходе встречи. Достижение консенсуса или чувства общности | * обсуждение возможных решений (раунды)   создание условий для достижения консенсуса по плану действий (ведущий)  В Круге определяются:   * пункты общей точки зрения (раунды) * следующие шаги (ведущий) | **Раунд 3. Рассмотрение возможных вариантов решения проблемы.**  Вопросы ведущего: Что помогает тебе справляться с трудностями по преодолению зависимости? Что можно сделать, чтобы исправить ситуацию, привести её к позитивным изменениям? Что готовы сделать Вы лично?»  Записываем на доске пункты общей точки зрения. | Каждый член Круга предлагает свое решение ситуации. Важно, чтобы оно было конкретным, выполнимым и предлагающий его член Круга взял на себя ответственность за его  выполнение или предложил конкретных людей или службы, которые можно привлечь к сотрудничеству. |
| 4. Закрытие | * подведение итогов: соглашение/ следующие шаги (ведущий) * завершающий обмен мыслями о встрече в Круге (раунд) * выражение благодарности * церемония закрытия | Оглашение всех пунктов.  **Раунд4**  **Ведущий**: «Что дал вам Круг? Чем он был для Вас?»  **Ответ ведущего:** Мне Круг позволил узнать Вас и с другой стороны, дал почувствовать Вашу поддержку и меня. Мне было очень комфортно. Очень приятно, что Вы готовы приглашать меня в вашу группу для проведения Кругов сообщества. Спасибо всем за искренность и поддержку. | Важно, чтобы в общем списке были пункты соглашения, высказанные всеми участниками Круга.  Важно сердечно и искренне поблагодарить за участие в Круге и конструктивный разговор его участников.  Важно договориться, где будет храниться соглашение. Когда будет проведен Круг или что-то другое, чтобы узнать, соблюдаются ли пункты соглашения. |