**«Клуб общения»**

**Цель**: избавление участников от различных зависимостей, созависимости и поддержка в других трудных ситуациях. Преодоление зависимостей и созависимости, страстей; психологическая поддержка; восстановление и улучшении отношений людьми и с собой.

**Принципы клуба:**анонимность, конфиденциальность

**Правила работы клуба:**

- не спорить, не дискутировать, не осуждать;

- не утешать;

- не пересекать круг в процессе личных высказываний;

- не вешать ярлыков; в клубе все равны

- делиться тем, через что проходишь здесь и сейчас; соблюдать регламент высказываний

- использовать только Я-высказывания;

- соблюдать конфиденциальность участников и высказываний;

- выключать звук мобильных телефонов, участникам не осуществлять аудио-видео запись без разрешения и др.

В клубе преобладает демократичный стиль управления, но со строгим соблюдением правил, поддерживается здоровый психологический климат и атмосфера принятия. Каждый новичок приветствуется в клубе, все помогают ему адаптироваться, давая необходимые пояснения.

Для ведения общения важны личный опыт, доброжелательность, терпимость, демократичность, тактичность, но строгость в вопросах правил. Тему беседы и ее ведение могут задать все участники, сменность ведущих обеспечивает демократичность и поощряет инициативу участников.

**Работа в Клубе общения оказывает** следующее положительное влияние:

- улучшает адаптацию; поощряет активность в выздоровлении;

- помогает преодолевать жизненные кризисы, сложные жизненные ситуации, низкую самооценку, зависимости, страхи, фобии;

- учит принимать себя и других; воссоздает утраченную общность с людьми, доверие к ним; развивает навыки общения;

- повышает эмпатию, учит сочувствовать и сострадать;

- развивает навыки самопонимания и самовыражения;

- повышает оптимизм, учит видеть радость в жизни;

- учит брать на себя ответственность за себя и не брать ответственность за других;

- помогает получить обратную связь, увидеть новые пути решения проблем и выздоровления, поделиться опытом с участниками;

- при соблюдении здоровой и безопасной атмосферы может повышать жизнестойкость и стрессоустойчивость;

- служит своего рода групповой терапией.