



Министерство  
образования и науки  
Кузбасса



Кузбасский  
региональный центр  
психолого-педагогической, медицинской  
и социальной помощи  
«Здоровье и развитие личности»

# АЗБУКА ВОЛОНТЕРА

Альфа Кузбасса

Министерство образования и науки Кузбасса  
Государственная организация образования «Кузбасский региональный центр  
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
«ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ»

## **Азбука волонтера**

Информационно-методическое пособие  
для активистов школьного добровольчества

УДК 371.83

ББК 66.79

При поддержке Министерства образования и науки Кузбасса

Сборник издан в рамках государственной программы Кемеровской области «Обеспечение безопасности населения Кузбасса» на 2014 – 2024 годы, подпрограммы «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту»

**Азбука волонтера:** Информационно-методическое пособие. – Кемерово, 2020 г. – 56 с.

Редакционная коллегия:

И. А. Свиридова - доктор медицинских наук, профессор, директор ГОО «Кузбасский РЦППМС»,  
Э. В. Працун - кандидат педагогических наук, заместитель директора по психолого-педагогическому сопровождению ГОО «Кузбасский РЦППМС».

Авторы-составители: А. С. Галактионова, А. В. Денисова, Е. В. Зайцева, А. Н. Качесова, И. В. Ковеза, С. А. Курочкина, А. А. Мишина, М. В. Морозова, А. Н. Пазникова, О. С. Рейнгарт, Е. С. Скворцова, М. Ж. Торосян, Т. Н. Хмелева, Д. А. Чарушникова.

Технический редактор: А. Н. Качесова, педагог-психолог ГОО «Кузбасский РЦППМС»

## Содержание

1.	Аннотация	5
2.	Альфа Кузбасса	6
3.	Брендбук	7
4.	В здоровом ритме. Конспект занятия	8
5.	Волонтер	8
6.	Группы риска	12
7.	Дети. Этапы возрастного развития	13
8.	Единая информационная система «ДОБРОВОЛЬЦЫ РОССИИ»	14
9.	Закон о волонтерстве и добровольчестве: что нужно знать?	15
10.	Здоровье	16
11.	Игры с залом	17
12.	Квест	18
13.	Командообразование	19
14.	Координатор волонтерской группы	20
15.	Коллективное творческое дело	21
16.	Круги поддержки сообщества	22
17.	Личная книжка волонтера. Порядок заполнения	23
18.	Личные границы волонтера (конспект занятия с волонтерами)	25
19.	Мастер-класс	27
20.	Менеджмент событий, организация мероприятий	28
21.	Методы привлечения внимания	29
22.	Миссия добровольческого объединения	30
23.	Мозговой штурм	31
24.	Напарник: инструкция по применению (план-конспект занятия)	32
25.	Направления деятельности волонтерского объединения	35
26.	Онлайн / Оффлайн	36
27.	Оценка уровня развития коллектива (по А. Н. Лутошкину)	37
28.	Позитивная профилактика злоупотребления ПАВ	38
29.	Принцип «сверстник – сверстнику»	39
30.	Проектирование в добровольчестве	40
31.	Разработка буклета. Этапы	41
32.	Система самоуправления в волонтерской организации	42
33.	Социальное партнерство	43
34.	Способы получения обратной связи	44
35.	Тайм-менеджмент	45
36.	Учёт деятельности волонтера	46
37.	Флешмоб	47
38.	Формы и методы добровольческой деятельности	48
39.	Целеполагание в работе волонтера	49
40.	Школьная служба примирения	50
41.	Эвристика – заряди мозги!	51
42.	Эмпатия	52

*Дорогой друг!*

*Сегодня существует огромное количество литературы для волонтеров и организаторов волонтерской деятельности. Мы, как кураторы волонтерских объединений, хорошо понимаем, насколько ценно начинающему волонтеру иметь надежную опору в знаниях, как важно быстро найти и воспользоваться действительно полезной информацией, которая поможет Вам лучше понять суть добровольчества.*

*Из года в год, каждый из кураторов территориальных волонтерских объединений «Альфа Кузбасса» при подготовке новых лидеров волонтерского движения, вновь и вновь перерабатывает теоретический и практический материал, изучает и осваивает новые технологии и тенденции развития добровольчества, старается скомпоновать все таким образом, чтобы материал был максимально полезен и удобен для использования волонтерами.*

*В Год добровольчества мы собрали подручный и необходимый ежедневно в работе волонтера «Альфа Кузбасса» материала под одной обложкой. Перед Вами «Азбука волонтера «Альфа Кузбасса». Азбука включает в себя множество тем, касающихся основ добровольчества, здоровьесбережения, профилактической работы волонтеров среди сверстников, организации деятельности волонтерского объединения, форм и методов добровольческой деятельности. Всего 36 различных статей объединены общей идеей – сделать понятней и удобней будни новых лидеров волонтерского движения.*

*Желаем Вам приятного, интересного, а главное полезного чтения!*

*С уважением,  
коллектив авторов-составителей:*

*А. С. Галактионова, А. В. Денисова, Е. В. Зайцева,  
А. Н. Качесова, И. В. Ковеза, С. А. Курочкина,  
А. А. Мишина, М. В. Морозова, А. Н. Пазникова,  
О. С. Рейнгарт, Е. С. Скворцова, М. Ж. Торосян,  
Т. Н. Хмелева, Д. А. Чарушникова.*

## «Альфа Кузбасса» областное волонтерское подростково-молодежное объединение

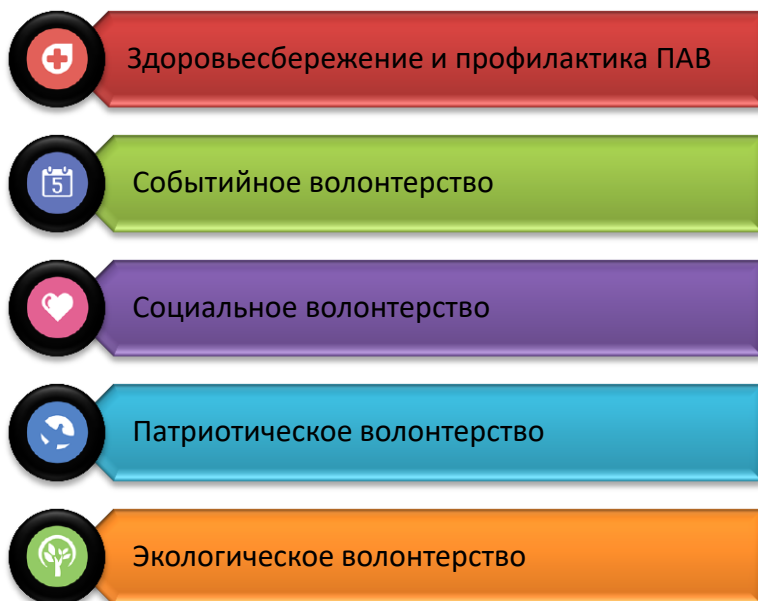
### Наша деятельность

направлена на пропаганду здорового стиля жизни, позитивную профилактику вредных привычек и зависимостей, оказание социальной помощи и моральной поддержки людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

### Наш девиз:

**Здоровый Кузбасс начинается с нас!**

### Направления деятельности:



### Сегодня

В настоящее время в Кузбассе созданы и эффективно работают **34 территориальных волонтерских объединения**, которые включают **более 10000 активистов** из волонтерских отрядов образовательных учреждений муниципальных территорий Кемеровской области.

### Задачи:

- ✓ формирование здорового стиля жизни и жизненно важных навыков у детей, подростков и молодежи;
- ✓ организация альтернативной досуговой деятельности для детей и подростков;
- ✓ информирование и просвещение населения о вреде употребления психоактивных веществ.



### Контакты

ГОО «Кузбасский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Здоровье и развитие личности»  
 alfakuzbassa@mail.ru  
<https://vk.com/alfakuzbassa>  
 8 (384-2) 77-06-42



## **В** здоровом ритме. Конспект занятия

**Цель:** формирование осознанного выбора при отказе от вредных привычек, развитие навыков уверенного поведения среди сверстников.

### **Задачи:**

- создать условия для анализа собственного отношения к наркотикам, алкоголю и курению;
- способствовать осознанию проблемы зависимости и личных жизненных ценностей;
- способствовать критическому переосмыслению предрассудков, связанных с употреблением ПАВ;
- помочь подростку осознать проблему вредных привычек и выработать навыки защитного поведения;
- способствовать осознанию подростками собственных жизненных ценностей и их влияния на жизнь.

**Участники:** подростки от 12 до 17 лет

**Форма:** игровая

**Оборудование:** белые листы, маркеры, ручки и блокноты для участников, мяч, ватман и стикеры.

### **Сценарий занятия**

**Педагог:** Добрый день, ребята и присутствующие гости! Я рада видеть каждого из вас. Сегодня я проведу для вас занятие «В здоровом ритме», его целью является формирование осознанного выбора при отказе от вредных привычек, развитие навыков уверенного поведения среди сверстников.

В самом начале мы заключаем групповое соглашение, т.е. мы будем работать на основе таких положений, как:

- добровольность;
- доброжелательность;
- искренность;
- активность;
- безоценочность;
- право высказывать свои чувства;
- говорить по одному, от себя, по теме;
- сотрудничество.

Ребята, вы уже много знаете о своем организме, умеете определить причины многих заболеваний, способны оказать первую медицинскую помощь в экстремальных ситуациях, понимаете, какую опасность таит необдуманное поведение. Сегодня на занятии мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни.

*Девизом нашего занятия станут слова:*

Я умею думать, умею рассуждать,

Что полезно для здоровья буду выбирать.

### **Разминочное упражнение «Капуста».**

*Актуализация мотивации на работу по профилактике может быть осуществлена в ходе упражнения «Какова твоя цель в том, чтобы заниматься первичной профилактикой», это упражнение ещё называют «Капустой».*

**Педагог:** Суть упражнения состоит в том, чтобы помочь человеку осознать истинные мотивы занятий профилактикой путем последовательного задавания вопроса: **«Какова твоя цель в том, чтобы...?»** Попрошу вас выстроиться полукругом. Ребята, вы последовательно делаете шаг вперед и отвечаете на вопрос предыдущего участника.

Например, я делаю шаг вперед и задаю вопрос последующему участнику «Какова твоя цель, чтобы заниматься волонтерской деятельностью».

*Возможные варианты ответа:*

- *Моя цель волонтерской работы в том, чтобы помочь людям.*
- *А какова твоя цель в том, чтобы помочь людям?*
- *Чтобы люди чувствовали себя более счастливыми.*
- *А какова твоя цель в том, чтобы люди чувствовали себя счастливыми?*



- Тогда я тоже буду чувствовать себя более счастливым.

После того, как к словам отвечающего уже нельзя задать вопрос: «Какова твоя цель в том, чтобы...», формулируется окончательный ответ. В нашем примере он выглядит следующим образом: «Я занимаюсь волонтерской работой, чтобы чувствовать себя более счастливым», в результате, мы приходим к очень важному выводу: работая для других, мы работаем и помогаем в первую очередь себе самому.

### **Мозговой штурм «Последствия отказа от употребления ПАВ».**

**Педагог:** Ребята, я предлагаю вам разделить на две команды. Первая команда записывает на листочках позитивные последствия отказа от употребления ПАВ, а другая указывает негативные последствия отказа от употребления ПАВ.

*В режиме мозгового штурма перечисляются позитивные и негативные последствия отказа от приема ПАВ. Варианты ответов фиксируются на листе ватмана, например:*

Позитивные последствия отказа:

Сохраню здоровье

Буду сильным

Избегу неприятностей с законом  
и другие

Негативные последствия отказа:

Стану белой вороной

Буду немодным

Подвергнусь насмешкам  
и другие

*Важно, чтобы было больше найдено преимуществ отказа.*

*В результате обсуждения полученных данных можно поразмышлять над тем, как мы делаем выбор, как можем объяснить это окружающим, аргументировать свою позицию.*

### **Мини-лекция «Способы аргументации».**

**Педагог:** Ребята, для того, чтобы суметь отстоять свою позицию в различных ситуациях и быть при этом убедительным, вы должны владеть основными методами аргументации. Рассмотрим классические способы аргументации. Прошу зафиксировать основные моменты в блокнот.

*Педагог перечисляет и кратко описывает основные методы аргументации собственной позиции:*

1. Метод положительных ответов Сократа;
2. Метод расчленения аргументов оппонента;
3. Метод двусторонней аргументации;
4. Метод «салями»;
5. Метод классической риторики.

#### **Методы аргументации**

**1. Метод положительных ответов Сократа.** Ход решения проблемы или задачи прослеживается минимальными шагами, которые формулируются как вопрос. Задача доказывающего не просто изложить ход своих рассуждений, а на каждом шаге достичь понимания и согласия партнеров. Соглашаясь с каждым шагом доказательства, оппоненты постепенно приходят вместе с доказывающим к тем же выводам. Каждый новый шаг он должен начинать словами: «Согласны ли вы с тем, что...». Если кто-то из членов группы окажется не согласен, доказывающий должен изменить величину своего логического шага, вернувшись несколько назад, но не спорить и не критиковать несогласного.

**Метод расчленений** — разделение аргументов партнера на верные, сомнительные и ошибочные с последовательной их проработкой. Для данного метода очень важно вначале согласиться с тем аргументом партнера, который действительно не вызывает у нас возражений или с которым мы готовы согласиться по крайней мере при некоторых условиях. Это дает партнеру возможность понять, что его услышали, говорят с ним «на одном языке» и готовы позитивно с ним сотрудничать. Выражая сомнение в следующем аргументе партнера, мы даем ему понять, что не собираемся возражать только ради возражений и что готовы трезво оценивать весомость его аргументов. Это помогает партнеру понять, что его слышат, его мнение уважают, но выполнить его просьбу по какой-то причине не представляется возможным. Эту причину мы раскрываем, отвечая на третий, аргумент партнера.

**Метод двусторонней аргументации** предполагает указание как преимуществ, так и слабых сторон предлагаемого вами решения. Этот метод рассчитан на интеллектуального собеседника.

**Метод «салями»** — постепенное подведение собеседника к полному согласию с вами путем получения его согласия сначала в главном, а затем в необходимых для полного согласия частностях.

**Метод классической риторики** — соглашение с высказываниями партнера с последующим внезапным опровержением всех его построений с помощью одного сильного аргумента — применяется в случаях излишней агрессивности партнера.

**Педагог:** Ребята, предлагаю полученные знания закрепить в ролевой игре. Желающие принять участие выходите ко мне. Я сейчас скажу вам вашу роль. «Козлята» могут сразу обозначить свою роль, а «Коза» и «Волк» не раскрываются до конца игры. Задача наблюдающих: внимательно анализировать происходящее и решить для себя, кто кем является. «Козлята» в свою очередь выносят собственное решение, независимое либо с опорой на наблюдающих.

#### **Ролевая игра «Волк и семеро козлят».**

*Между участниками распределяются роли. «Козлятам» предлагается организовать пространство — сесть рядом в «доме». Остальные участники по очереди подходят к дому и просят, чтобы «козлята» их пустили. «Козлятам» неизвестна роль просящего — их задача решить: пускать участника или не пускать в «дом». Если «козлята» ошибаются, то один из них выходит из игры. Этот момент можно драматизировать: пустили «волка», он выбирает и «съедает» «козленка», не пустили «козу», «козленок» «погибает» от голода.*

**Педагог:** Ребята, в какой бы жизненной ситуации вы не оказались, в позиции жертвы или провокатора, вы должны суметь постоять за себя.

Одним из альтернативных вариантов закрепления навыков аргументации может быть проведение ролевой игры «Три товарища».

#### **Ролевая игра «Три товарища».**

**Педагог:** Ребята, давайте проиграем ситуацию «Три товарища», ее суть состоит в следующем: «...Три друга приехали на турбазу, чтобы хорошо отдохнуть после учебной недели, покататься на лыжах. Вечером один из них предложил двум другим расслабиться, выпив алкоголь».

Задача участникам ролевой игры: один из ребят должен постараться уговорить выпить, задача других — отказаться.

*Участники разыгрывают ситуацию*

**Педагог:** Ребята, удалось ли зачинщику склонить товарищей на свою сторону или же он остался при своем мнении? Ребята, а отстаиваете ли вы свою позицию, не изменилось ли ваше мнение?

*Ответы участников*

**Педагог (обращаясь к наблюдающим):** Ребята, кто в данной ситуации был более убедительным и почему?

#### **Подведение итогов.**

**Педагог:** На сегодняшнем занятии мы ознакомились с основными методами аргументации собственной позиции. Давайте их вспомним при помощи игры.

**Педагог:** Участники сидят в кругу. Я бросаю мяч и привожу аргументы того, почему круто употреблять алкоголь, ПАВ и т.д. Задача того, у кого оказался мяч дать отпор (привести обратный аргумент). Игра продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

#### **Рефлексия.**

**Педагог:** Предлагаю вам выразить свое мнение о нашем занятии с помощью метода ХИМС. На стикерах вам нужно написать, что было хорошо на занятии, что было интересного, что вам мешало, и что вы возьмете с собой (знания, информацию, настроение). После того, как вы написали, прикрепите стикеры к соответствующему слову на ватмане.

*Участники наклеивают стикеры, педагог резюмирует все ответы*

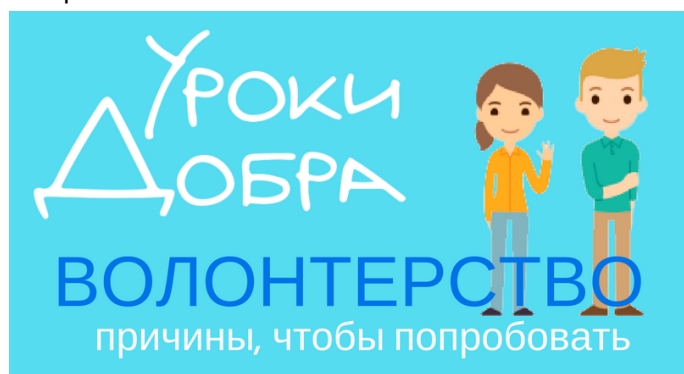
**Педагог:** Ребята, предлагаю закончить наше занятие на оптимистичной ноте и выразить пожелания своим сверстникам и всем присутствующим. На столе лежат маркеры и стикеры, на которых мы можете написать пожелания и разместить на дереве пожеланий.

## Волонтер

- человек, добровольно занимающийся безвозмездной общественно полезной деятельностью.

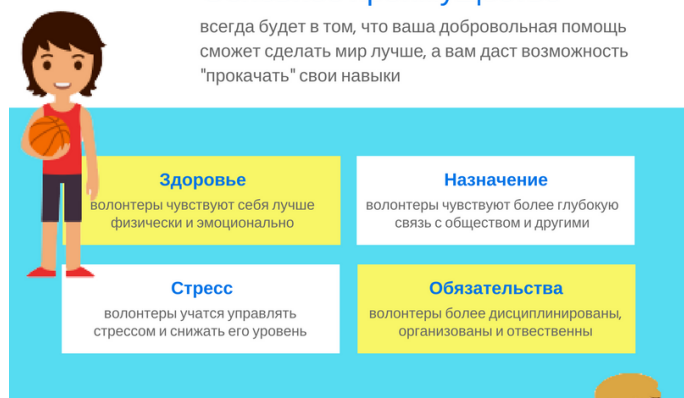
В переводе с французского "волонтер" - это человек - доброволец. Человек, который имеет привычку заботиться о ближних людях, помогая им абсолютно добровольно и без какой либо выгоды (корысти). А награда за это - благодарность и признательность людей, которым оказана необходимая помощь.

Кроме этого, волонтеры получают полезные знания, умения и навыки, у них увеличивается круг общения, в котором люди с разными судьбами, потребностями, проблемами. Они ощущают свою значимость, востребованность и полезность.

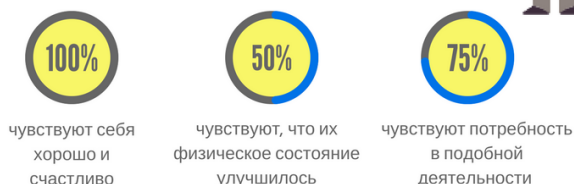


### Основное преимущество

всегда будет в том, что ваша добровольная помощь сможет сделать мир лучше, а вам даст возможность "прокачать" свои навыки



### По опросам людей, которые занялись волонтерской деятельностью или благотворительностью в 1 раз



### Как начать?

О том, где именно и в каком формате нужна ваша помощь, можно узнать в этих источниках и местах:



В НКО и благотворительных организациях



В Интернете и социальных сетях



В религиозных центрах

- «Волонтер - это альтруист, который по зову сердца безвозмездно занимается социально значимой деятельностью и осознает свое значение для общества».
- «Волонтер - человек, который в свое свободное время делает нечто полезное для других, не получая за это для себя прибыли».
- «Волонтер - человек, не имеющий каких-либо особых для добровольца профессиональных навыков, способный бескорыстно передавать определенную информацию, делиться своим опытом и оказывать помощь тем, кто в этом нуждается».

### ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ ВОЛОНТЕРОВ В РАБОТЕ:

- осознание личной ответственности за улучшение нашей жизни;
- желание помочь тем, кто нуждается в помощи;
- желание попробовать свои силы, испытать себя в решении; трудной проблемы – предотвращении распространения наркомании;
- желание помочь другим сделать выбор в пользу ценностей здоровья;
- желание найти единомышленников и наполнить свою жизнь смыслом, быть кому-то полезным и нужным;
- интерес, любопытство;
- стремление приобрести жизненный опыт, который пригодится в будущей профессиональной деятельности.

## Группа риска

**Группа риска** — собирательное определение для представителей населения, наиболее уязвимых к определённым медицинским, социальным обстоятельствам или воздействию окружающей среды.

**В медицине** под «группой риска» традиционно понимается часть населения, условно объединённая по принципу повышенной вероятности возникновения в ней заболеваний, травм и других нарушений здоровья, которая может быть обусловлена характером профессиональной деятельности людей, социальными условиями их жизни, а также их поведенческими особенностями.

В частности, традиционно выделяются, например, группы риска заражения заболеваниями, передающимися половым путём, развития наркомании, развития психозов, вероятности выкидыша при беременности, развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и так далее.

В свою очередь, наркоманы являются группой риска заражения инфекциями, передающимися гемоконтактным путём (гепатиты, ВИЧ и др.).

**В социологии** под группой риска понимают социальные группы, члены которых уязвимы или могут понести ущерб от определённых медицинских или социальных обстоятельств, а также категории населения, которые более других склонны совершать криминальные или делинквентные поступки.

Например, в психолого-педагогической практике рассматривается понятие «дети группы риска», в которую традиционно включают детей из неблагополучных семей, детей с отклоняющимся поведением, учащихся с проблемами в обучении и развитии, а также детей с хроническими заболеваниями и инвалидов. Также, например, психологами рассматривается понятие «семьи группы риска».

**В разговорной речи**, а также **в средствах массовой информации** понятие «группа риска» употребляется часто для обозначения групп населения, наиболее подверженных каким-либо воздействиям определённого рода: быть обворованным, быть избитым на улице, быть подвергнутым насилию на рабочем месте и т. д.



	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-15 лет	16-17 лет
<b>Характеристика</b>	Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо.	Отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Неудача вызывает резкую потерю интереса к делу.	Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто ребенок не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.	Складываются собственные моральные установки. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что считает несомненным и правильным	Формируются привычки. Обеспокоены своей сексуальной природой и особенностями умственного развития. Возникают интимно-эмоциональные отношения между юношами и девушками. Мышление достигает новых высот. Характер к этому возрасту уже сформирован, но самооценка неустойчива
<b>Отношения со взрослыми</b>	На этом этапе высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются охотно. Его суждения и оценки, выраженные в эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.	Все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность, нравятся ощущение ответственности и доверия. Они охотно принимают роль руководства. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них.	Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Стремятся завоевать авторитет, занять достойное место в коллективе. Легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.	Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.	Они принадлежат компаниям или к исключительной социальной группе. В общении появляется потребность во внутренней близости, откровенности, и тайнах, секретах. Потребность в неформальном, доверительном общении со взрослым.
<b>Рекомендуемая деятельность</b>	Организация подвижных игр при ограничении прыжков и бега, использование ритмичных видов деятельности, пение, драматические постановки. Обучение правильным навыкам труда. Необходимо обеспечить конкретности поручений и творческой свободы детей при их выполнении.	Ребята склонны постоянно мериться силами, готовы соревноваться в буквальном смысле. Их захватывают игры с тайнами, приключениями, поиском, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Далекие цели, неконкретные поручения и беседы неуместны.	В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Возможна организация коллективных игр (различных для мальчиков и девочек).	Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее и напряженнее их жизнь, тем больше она им нравится.	Любят дебаты и споры. Их воображение обычно находится под контролем рассудка и суждений. Их очень интересуют собственные особенности и их внешний облик. Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим.

## Единая информационная система «ДОБРОВОЛЬЦЫ РОССИИ»

Система «Добровольцы России» обладает широким функционалом и удобным интерфейсом.

Зарегистрироваться в системе возможно в двух вариациях: как доброволец (физическое лицо без возрастного ограничения) и как организация (юридическое лицо, неофициальное волонтерское объединение, общественная организация, государственное учреждение, ассоциация и т.д.).



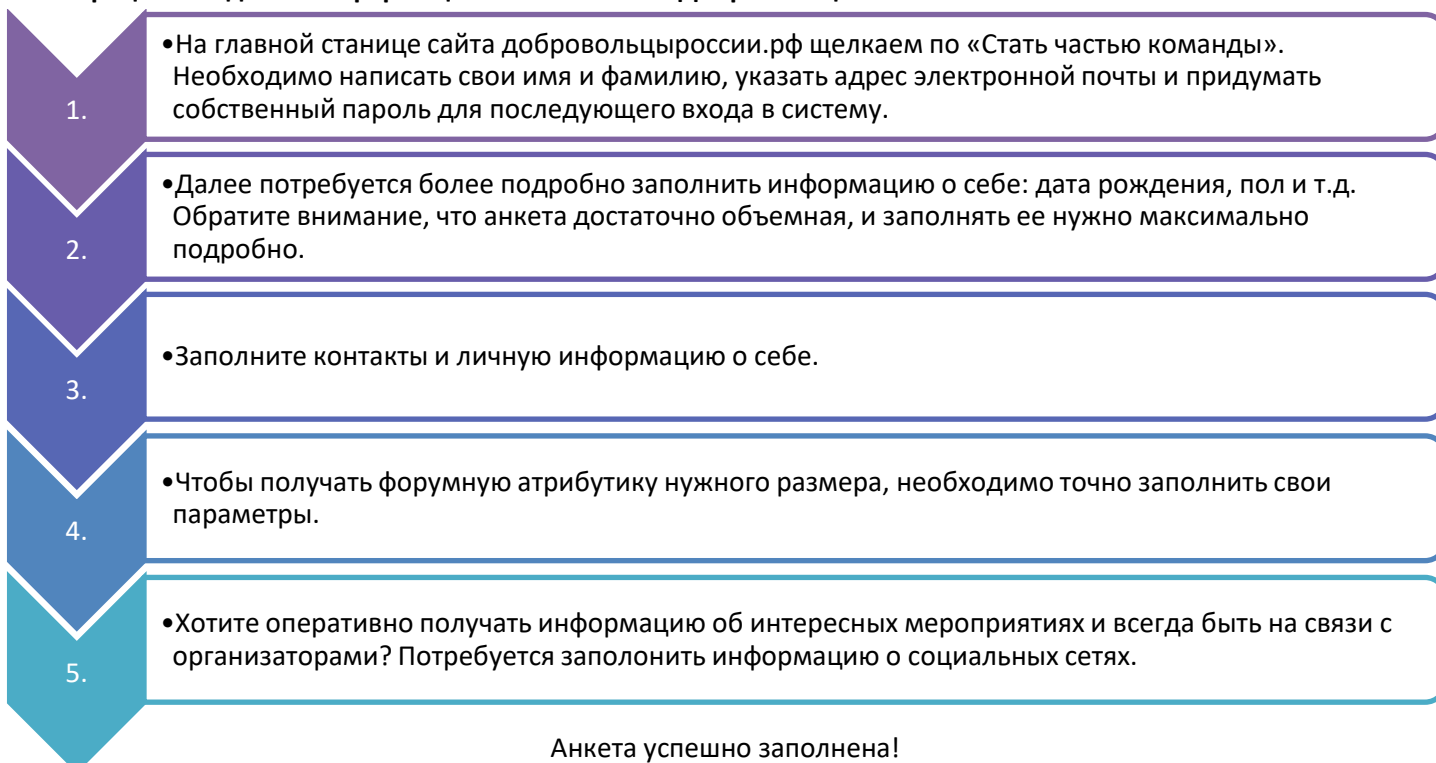
**Миссия системы:** сделать волонтерство естественной частью жизни каждого россиянина.

**Цель системы:** создать условия для удобного, быстрого и эффективного участия человека в волонтерской деятельности.

### Основной функционал для работы добровольцев в системе:

1. Система позволяет пользователям откликаться на возможности, участвовать в добровольческих мероприятиях и проектах различных форматов и направлений добровольчества.
2. Зарегистрированный пользователь может управлять своей персональной страницей и формировать «личную электронную волонтерскую книжку» – Данный документ защищен специальным идентификатором платформы – уникальным идентификатором (ID) добровольцев, с помощью которого можно проверить историю волонтерской деятельности.

### Регистрация на единой информационной системе «Добровольцы России»:



Теперь вы можете поддерживать связь с другими волонтерами своего региона и всей страны, получать актуальную информацию о мероприятиях. Система используется для выявления и поощрения активных добровольцев, поэтому своевременно вносите информацию о проводимых вами мероприятиях!

Федеральный закон от 05.02.2018  
№ 15-ФЗ «О внесении изменений в отдельные  
законодательные акты Российской Федерации  
по вопросам добровольчества (волонтерства)»

# ЗАКОН О ВОЛОНТЕРСТВЕ И ДОБРОВОЛЬЧЕСТВЕ\*

## ФОРМИРОВАНИЕ ЕДИНОГО ПОДХОДА К РЕГУЛИРОВАНИЮ ОТНОШЕНИЙ В СФЕРЕ ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА

ЧТО ТАКОЕ ДОБРОВОЛЬЧЕСКАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ?

ЧТО ТАКИЕ  
ДОБРОВОЛЬЦЫ?

КТО ТАКИЕ ОРГАНИЗАТОРЫ  
ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ?

=

ДОБРОВОЛЕЦ

ВОЛОНТЕР

ГРАЖДАНСКО-ПРАВОВОЙ ДОГОВОР ДОБРОВОЛЬЦА  
С ОРГАНИЗАЦИЕЙ ИЛИ БЛАГОПОЛУЧАТЕЛЕМ

УРАВНИВАЮТСЯ ПОНЯТИЯ  
«ВОЛОНТЕРСТВО» И «ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО»

ТЕПЕРЬ ВЫ ТОЧНО ЗНАЕТЕ:

Ассоциация  
информационных  
центров

### ЧТО МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ДОБРОВОЛЕЦ?

- Информационная поддержка
- Методическая поддержка
- Консультационная поддержка
- Поощрения и награды

### ЧТО МОГУТ ДЕЛАТЬ ОРГАНЫ ВЛАСТИ?

- Участвовать в формировании единой информационной системы в сфере развития волонтерства
- Решать совместно с добровольцами социально важные задачи
- Принимать и реализовывать программы развития добровольчества
- Оказывать поддержку добровольцам и добровольческим организациям

### ЧТО МОГУТ ДЕЛАТЬ ОРГАНИЗАТОРЫ ДОБРОВОЛЬЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ?

- Получать поддержку органов государственной власти и местного самоуправления
- Рассказывать о возможностях участия в добровольческой деятельности
- Участвовать в формировании и деятельности координационных и совещательных органов в сфере добровольчества

ФОРМА

ПИТАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ

ОПЛАТА ПРОЕЗДА

СТРАХОВАНИЕ  
ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ

СРЕДСТВА  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
ПОМОЩЬ

**ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА**

### ЧТО МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ДОБРОВОЛЕЦ?

Правовые условия осуществления добровольцами своей деятельности, официальное определение форм поддержки и обязательств

### ДОБРОВОЛЬЦЫ РОССИИ

ЕДИНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СИСТЕМА

Создание и развитие Единой информационной системы «Добровольцы России»

## Здоровье

**Здоровье** – это состояние полного телесного, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений.

**Здоровье** – это комплексное, целостное, динамичное состояние организма человека, которое дает ему возможность в максимальной степени реализовать свою генетическую программу в условиях конкретной социально-экологической среды.

### Влияние различных факторов на здоровье человека



#### Факторы здорового образа жизни

- Правильный режим труда и отдыха
- Рациональная организация свободного времени
- Оптимальный двигательный режим
- Рациональное и сбалансированное питание
- Соблюдение правил личной гигиены, закаливание
- Соблюдение норм и правил психогигиены
- Отсутствие вредных привычек
- Формирование культуры здоровья и самообразование
- Контроль за своим здоровьем

Физической культурой можно заниматься где угодно и когда угодно, достаточно правильно организовать свой день

#### Здоровое питание

- Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- Не увлекайся острой, солёной, жирной и жареной пищей.
- Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережёвывай пищу.
- Не передай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- Помни, что кондитерские изделия — это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.
- Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды — кипячёная, фильтрованная или негазированная бутилированная вода.

#### Как уберечься от стресса?

Вот простые, но действенных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс:

- Старайтесь замедлить темп Вашей жизни. Заранее планируйте рабочий день; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.
- Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7–8 часов сна в сутки.
- Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.
- Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, а здоровье пострадает.
- Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием или акваэробикой.



## Игры с залом

**1. Сто волонтеров.** Все учат слова: «У нас в команде 100 волонтеров, 100 волонтеров в команде у нас. Они играют и поют и вместе весело живут». Затем ведущий поочередно называет части тела, которыми необходимо активно двигать или трясти (правая и левая руки, ноги, плечи, голова, туловище). Таким образом, через несколько повторений слов играющие становятся похожи на «таракашек», что вызывает у участников прилив положительных эмоций.

**2. Хи-хи, ха-ха.** Участники произносят счет «1,2,3,4,5», делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой, потом левой рукой, сначала на уровне выше



голове левой рукой, потом правой, затем на уровне ниже пояса так же левой и правой рукой). Дальше наклоняются вперед и говорят пять раз «хи», затем назад и пять раз «ха». Убыстряя темп, постепенно сокращая количество стуков и наклонов 4, 3, 2 и 1.

**3. Скороговорка.** Ведущий делит зал на три группы: 1-я группа говорит «Расскажите про покупки», 2-я группа: «Про какие покупки?» 3-я группа: «Про такие покупки». Все «Про покупочки (3 раза) мои».

И так начинаем постепенно темп увеличивать.

**4. Светофор.** Ведущий: А теперь проверим, какой у нас дружный коллектив, а поможет в этом нам песня.

Перед вами три круга: зеленый, желтый, красный. Когда я покажу вам зеленый круг, вы все дружно поете, когда желтый круг - поем тихо, а при появлении красного круга в зале наступает тишина, песню вы поете про себя. Итак, приготовились, начали!

**5. «Гол! Мимо!».** Ведущий: а теперь представьте, что вы присутствуете на футбольном матче. (Делит зал на 3 команды) Когда я подниму правую руку, одна команда кричит «ГОЛ!», левую – другая кричит - «МИМО!», две руки, третья кричит «ШАЙБУ!», а скрещенные руки, все кричат - «Штанга!».

**6. Часы.** Ведущий: как быстро летит время. Часы являются необходимым предметом для каждого из нас. Давайте все вместе послушаем, как ходят часы и что происходит, когда мы с ними обращаемся небрежно.

**Описание игры:** на один хлопок - правая сторона зала говорит хором: «Тик», на два хлопка левая сторона зала отвечает: «Так». (Ведущий сначала правильно чередует хлопки, а потом дает два хлопка два раза подряд, два раза по одному).



Квест в реальности – это командная игра, суть которой заключается в выполнении специального тематического задания в отведенный промежуток времени. Действия происходят в специально оборудованном помещении и могут заключаться в решении головоломок, логических задач, поиске предметов, ответов на вопросы, и других действий, в зависимости от темы и жанра квеста. Выполнив задание, команда получает приз.

**Цель игры-квеста:** способствовать приобретению новых знаний.

Участие в квесте даст возможность игрокам приобрести коммуникативные навыки (эффективного общения в разных формах и условиях), умения продуктивно работать в команде, находить компромиссы для достижения общей цели.

Перед игрой определяются команды-участники квеста, они выбирают себе название, капитана, лозунг, регистрируются, получают маршрутный лист. Квест – это приключение.

Каждая команда проходит ряд станций – этапов, где Помощники (волонтеры или педагоги) проводят с игроками игру или дают творческое задание. Они же оценивают работу и ставят баллы в маршрутном листе. Игра начинается в большом помещении (обычно актовом зале), а потом команды расходятся по станциям (кабинетам). После игры все собираются в актовом зале для подведения итогов квеста.

При подведении итогов Помощники могут определить самую: дружную, организованную, сплочённую, творческую команду. Участники награждаются сертификатами участника, а победители грамотами или дипломами победителей квеста.

### **Правила игры**

Для успешного продвижения команды вперёд и преодоления препятствий на отдельных этапах действуйте пошагово и соблюдайте правила.

Шаг 1. Заполните всей командой анкету, выданную на регистрации.

Шаг 2. Сдайте её Помощникам на пункт регистрации.

Шаг 3. Внимательно рассмотрите маршрутный лист, выданный при регистрации. На нём обозначены ВСЕ помещения, которые задействованы в игре.

Шаг 4. Последовательность прохождения этапов вашей командой определяется маршрутным листом.

Шаг 5. После выполнения всех заданий сдайте маршрутный лист Помощникам на пункт регистрации.

Ожидайте подведения итогов игры в актовом зале.

### **«Полезные советы»**

Правило 1. Вкладывайте в выполнение заданий всю вашу энергию и креативность!

У вас всё получится, двигайтесь дальше вместе и побеждайте!

Правило 2. На выполнение каждого задания на станции у вас отводится время от 5 до 15 минут. Не старайтесь экономить время – лишних баллов оно не принесёт.

Правило 3. Если вы растерялись и не знаете, куда двигаться дальше, или как правильно выполнить задание, спросите у Помощников.

Правило 4. Дополнительные баллы ставят Помощники на этапах игры, по своему усмотрению, обосновывая своё решение в маршрутном листе.

Правило 5. С Помощниками, как и с судьями, НЕ СПОРЯТ!

Правило 6. Не консультируйтесь с членами других команд, не мешайте и не помогайте другим командам: идёт соревнование, и задача каждой команды – победить!

**Квест**  
в реальности



## Командообразование

**Командообразование** - целенаправленная, структурированная деятельность одного или нескольких руководителей организации по формированию активного, генерирующего ядра коллектива, способного мотивировать весь коллектив на эффективное выполнение поставленных перед ним задач.

Независимо от направленности коллектива именно ценности коллектива являются одним из базисных мотивирующих факторов, стимулом для всех его членов.



### Формы командообразования

**Творческая форма** – коллективное выполнение творческих упражнений. Необходимость найти креативные решения поставленных задач помогает коллективу развить внутри себя гармоничную и доброжелательную атмосферу.

**Активная форма** – применение в качестве упражнений по тимбилдингу двигательную игровую активность и спортивный отдых, что помогает справиться с разобщенностью в коллективе и создать командный дух.

**Экстремальная форма** – моделирование экстремальной ситуации для проявления скрытых способностей, которые пригодятся в самореализации.

### Примеры упражнений на командообразование:

#### ➤ Упражнения «Кораблекрушение»

**Задача:** удержаться всей командой на листе бумаги.

Сначала это формат бумаги А2. Если команда справляется с этим, следующим этапом становится лист вдвое меньше предыдущего.

**Победа:** команда, которой удастся разместиться на самом маленьком формате бумаги.

**Награда:** подсказка для следующего задания.

#### ➤ Упражнения «Скороговорка»

**Задача:** участники команды друг за другом произносят одну большую скороговорку по отдельным предложениям. В случае ошибки кого-то одного все начинается снова.

#### ➤ Упражнения «Вспомнить всё»

**Задача:** представить ситуацию, что кто-то из их коллектива полностью потерял свою память. Помочь ему вспомнить всё о себе и своей жизни помогают ребята из команды, которые отвечают на его вопросы.

#### ➤ Упражнения «Паутина»

**Задача:** между деревьями протягивается верёвка или леска таким образом, что человеку едва можно под ней пробраться, не задев телом.

На верёвку крепятся колокольчики, которые будут звенеть каждый раз, когда участник заденет её. Это будет означать необходимость начать свой путь сначала.

#### ➤ Упражнения «Брёвнышко»

**Задача:** участники команды становятся на одно бревно, самый последний человек должен, не касаясь земли, оказаться в начале колонны.

Подойдет любой способ: пролезть между ног других участников или продвигаться вплотную, обступив участников коллектива. Тот, кто коснется земли, начинает сначала.

#### ➤ Упражнения «Волна»

**Задача:** участникам команды нужно сесть на пол и поднять руки вверх, затем каждому из них по очереди нужно лечь на руки своих одноклассников и таким способом переместиться в конец цепочки.

#### ➤ Упражнения «Построй башню»

**Задача:** участникам команды нужно за строго ограниченное время построить башню из подручных либо школьных принадлежностей: учебников, тетрадей, пеналов, рюкзаков и т.п.

## Координатор волонтерской группы

Один волонтер не может нести полную ответственность за большое и серьезное дело. Регулярная, долгосрочная и ответственная работа под силу только группе. Только в группе есть взаимная поддержка, безопасность, обмен опытом, групповое взаимодействие, распределение обязанностей. Волонтерская группа, всегда строится вокруг своего лидера – координатора.



**Координатор** – это лидер волонтерской группы, обладающий определенными полномочиями и несущий ответственность за работу всей команды.

Координатор – опора для всех. Координатор добровольцев является связующим звеном между волонтерами и организациями. Координатор добровольцев назначается добровольческой организацией, ответственной за реализацию добровольческой программы, проекта или акции, из числа членов добровольческой организации.

**Качества координатора волонтерской группы (КВГ):** исполнительность, энергичность, коммуникабельность, дружелюбие, гибкость, бесконфликтность, тайм-менеджмент, ответственность, наличие опыта волонтерской деятельности от 1 года, осознание смысла и миссии волонтерского движения; открытость к мнению и опыту других; способность конструктивно взаимодействовать с руководством подопечных учреждений; административные и секретарские способности.

**Обязанности (КВГ):** координирование, поиск волонтеров, и их инструктаж, распределение работы между волонтерами, определение места и объема работ каждого добровольца, контроль за выполнением ими работы, постановка четких задач и объяснение результата, обеспечение ресурсами, гарантия безопасности, разрешение непредвиденных ситуаций, прием работы и благодарность за неё.

### Задачи КВГ по отношению к группе волонтеров:

- Осознать мотивацию волонтеров;
- Выстроить систему общего принятия решений;
- Выстроить внутреннюю структуру и распределить ответственность;
- Выстроить систему сохранения и передачи опыта;
- Помогать новичкам в знакомстве с группой и нахождении своего места;
- Регулярно проводить командообразующую работу.

### Задачи КВГ по отношению к учреждению:

- Сбор информации, знакомство с персоналом;
- Определение границ в отношении к персоналу и подопечным;
- Сформировать понимание, что за подопечные и какие у них особенности;
- Выявление запроса на волонтеров (не на всё следует соглашаться);
- Знакомство с правилами внутреннего распорядка и требованиями со стороны учреждения.

## Коллективное творческое дело

**КТД** - это способ организации яркой, наполненной трудом и игрой, творчеством и товариществом, мечтой и радостью жизни и в то же время основное воспитательное средство.

Принято выделять несколько этапов подготовки и проведения КТД.

**1. Этап задумки**, накопления идей, выдвижение цели и задач, доведение их до принятия каждым участником - взрослым и школьником. При этом используются самые разнообразные приемы: коллективное общение, «продажа идей», «мозговой штурм» (атака), когда предлагается много невероятных идей.



**2. Этап начальной организации** (коллективное планирование): отбор идей к осуществлению, выборы «совета дела», определение задач и функций каждого члена совета, всех участников, приглашенных гостей.

**3. Этап оповещения и доведения всех идей** и содержания дела до сведения всех участников. Приемы: различного рода необычные афиши, оповещение в соц.сетях, другие формы оповещения - театрализация, костюмированное приглашение, необычные пригласительные билеты и письма с предложениями об участии. Создание атмосферы ожидания.

**4. Этап распределения поручений** по подготовке отдельных фрагментов дела (по группам, индивидуальные задания): жеребьевка, творческое деление на группы, коллективное определение, кто какое поручение может выполнить наилучшим образом, личные предложения и идеи...; подготовка необходимой атрибутики, костюмов, музыкального, видео-оформления.

**5. Проведение самого дела.** Здесь несколько шагов:

- Сбор гостей, различные действия в преддверии события;
- Торжественное начало;
- Основная часть;
- Финальная, завершающая часть.



**6. Этап подведения итогов.** Сначала- среди всех участников (по кругу или избранно все высказывают свое мнение: что было хорошо, что - не очень и как надо было делать). После этого следует психолого-педагогический анализ проведенного дела, осуществляемый педагогами. Проектируется деятельность на будущее.

### Планирование КТД

- Участники, зрители, жюри (Кто?)
- Определение актуальности, необходимости (Почему?)
- Определение временных рамок (сроки, продолжительность) (Когда?)
- Определение возможного места проведения мероприятия (помещение, свежий воздух) (Где?)
- Определение целей и задач (Зачем?)
- План мероприятия, его краткое описание (Что?)
- Подробное описание мероприятия (Как?)

## **Круг поддержки сообщества – примирительная программа**

**Круг** - одна из **восстановительных программ в арсенале школьной службы примирения**, используемых для решения конфликтных и проблемных ситуаций, которые затрагивают группу людей (учеников целого класса, родительское или педагогическое сообщество).

Традиционно Круги развивались в Северной Америке, поскольку коренные народы этой территории американские индейцы решали свои споры и проблемы, садясь в круг для открытой и равной беседы. Но традиция обсуждать проблемы вместе, сообщая, есть почти у всех народов, например, обычаи скифов и славян, которые передавали по кругу братину, обычно это была чаша, от старшего к младшему, выражая по очереди пожелания и благодарности друг другу во время обсуждения какой-то сложной ситуации.



**Круг поддержки сообщества** проводят по проблемной ситуации, которую признают важной для себя все его участники. Заявить проблему может какой-то конкретный человек или группа, и на ее обсуждение приглашаются те, кого так или иначе затронула эта проблема, и те, кто заинтересован в ее решении. Со всеми приглашенными обязательно проводится предварительная встреча, где рассказывается смысл и цели Круга сообщества, его правила, тема обсуждения. Участие в Круге только добровольное.

Круг готовит и проводит Совет Круга, в который входит Хранитель Круга вместе с командой помощников-волонтеров. Совет Круга – достаточно постоянная и сплоченная команда, понимающая какие восстановительные принципы они поддерживают и как они могут их транслировать на Кругах.

### **Виды Кругов:**

➤ **Круг ответственности** - явного конфликта еще нет, но есть риск его возникновения в дальнейшем, например, при слиянии двух классов в один, с родителями первоклассников, с детьми и их родителями при переходе в среднюю школу, либо когда между школьниками и/или родителями класса чувствуется невысказанная напряженность. Итогом проведения данного вида Круга является- передача ответственности участникам группы за предупреждение конфликтов в классе, повышение родительской ответственности и их участия в жизни класса.

➤ **Круг сообщества** — урегулирование групповых конфликтов в классе или внутри группы родителей класса через обращение к нравственным ценностям, достижение договоренности и взаимной ответственности. Итогом проведения данного вида Круга является- обращение участников к человеческим ценностям, передача группе ответственности за поиск решения, согласованная разработка плана по урегулированию ситуации (кто, что, в какой срок будет делать).

*Основной задачей Круга является организация конструктивного обсуждения актуальной для его участников проблемы или конфликта, где каждый имеет равную возможность высказать свое отношение к возникшей ситуации, рассказать о каких последствиях для них она привела, а так же самостоятельный поиск участниками решений по выходу из сложившейся ситуации.*







## Личные границы волонтера (конспект занятия с волонтерами)

**Цель:** формирование представлений у подростков о границах тела и личного пространства.

**Задачи** (направлены на участников):

1. Выявить сущность понятий «телесные границы», «личное пространство»;
2. Информировать о потенциально опасных ситуациях, связанных с нарушением личного пространства;
3. Развивать представления о способах поведения в потенциально опасных ситуациях, связанных с нарушением личного пространства.

**Целевая группа:** подростки 14-15 лет, девочки и мальчики, 12 человек.

**Оборудование:**

- ◆ 13 мягких стульев,
- ◆ таблички с описанием ситуаций нарушения личного пространства,
- ◆ календарики с номером детского телефона доверия,
- ◆ шпагат 20 м.,
- ◆ фигурки с изображением людей,
- ◆ набор метафорических карт «Она»,
- ◆ 3 зонта,
- ◆ игрушка «Гадалка» (авт. Бэбкок).

**Содержание занятия:**

### I. Организационный момент

#### Упражнение «Здравствуйте, это Я!»

**Цель:** создание благоприятной атмосферы, приветствие участников.

Участники группы вытягивают в слепую по одной карте из комплекта метафорических карт «Она» Камиллы Крюгер и в общем кругу рассказывают о себе через призму выбранного сюжета «Я такая(ой) же»..., «Я так же...».

### II. Тема занятия

#### 1. Озвучивание темы

«Личные границы волонтера» - так звучит тема нашего занятия.

**Где же проходят наши границы?** Вы сегодня узнаете, увидите и почувствуете на занятии.

#### 2. Игра-энергизатор «Дождик»

**Цель:** снятие скованности и напряжения, создание ситуации для дальнейшего общения.

Психолог играет роль Солнца-Грозы, 3 человека держат зонты, остальные участники гуляют в парке. Когда светит Солнце (руки над головой в виде шара) – все гуляют, когда гремит гром, все бегут прятаться под зонты. Затем один зонт убирается, всё повторяется, в конце остаётся только один зонт.

**Рефлексия (беседа)**

- Понравилась игра? Что именно?
- Что не понравилось?
- По сколько человек было стоять комфортнее всего под зонтом?

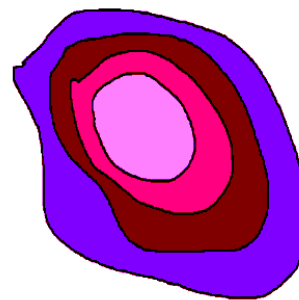
### III. Основной этап

#### 1. Рассказ

Где проходят границы нашего тела? (кожа, верхний слой эпидермис - покрывающий).

У каждого человека есть своё личное пространство, так называемый «воздушный пузырь», который всегда окружает человека. Личное пространство можно разделить на четыре пространственные зоны (выкладываем с помощью шпагата).

**Интимная** (розовая 15-45 см) – эта зона воспринимается как личная собственность, вторгаться в эту зону могут только самые близкие люди – родственники, родители; **личная** (красная 46- 112 см) – это расстояние, на котором мы предпочитаем держаться от других людей на вечеринках, во время общения или на работе; **социальная** (бордовая 112-360)- держимся от незнакомых людей, сантехников, плотников, почтальонов, продавцов, всех тех, кого мы не знаем; **публичная** (фиолетовая более 360 см) – когда мы обращаемся к группе людей (рис. 1).



## 2. Упражнение «Мои границы» (Авт. Зайцева Е.В.)

**Цель:** информирование о пространственных зонах и личных границах.

Каждому участнику по очереди предлагается занять место в центре кругов, после чего распределить по зонам фигурки, обозначающие различных людей (родители, врач, учитель, одноклассники, близкая подруга и т.д)

**Обсуждение:** Как понять, что границы нарушены? (Все по-разному: визуально – увидеть, близко подошёл, услышать – громко говорит, много говорит, почувствовать - резкий неприятный запах, длительное прикосновение, навязчивые действия, раздражение).

## 3. Упражнение «Оберегая границы» (Авт. Зайцева Е.В.)

**Цель:** формирование представлений о способах поведения в потенциально опасных ситуациях, связанных с нарушением личного пространства

Выход из ситуации (работа в группах):

1. Приблизившись и что-то рассказывая, подруга начинает крутить пуговицу на вашем пиджаке. (Возможный выход: сделать шаг назад, мягко опустить руку, сказать: «осторожно, она может оторваться, а я хотела бы выглядеть на все 100%»)
2. Одноклассник(ца) очень сильно надушил(а)сь(я). (пересесть на другое место)
3. Одноклассница любит брать вас под локоть, когда идёт по коридору. (Сказать, что я так не люблю ходить, мне неудобно)
4. Вспомните ситуации, когда вы чувствовали, что ваши границы нарушают. Как вы поступили в тот момент? Как надо было поступить?

## IV. Подведение итогов занятия

Игра «Гадалка» складывается из бумаги (авт.Бэбкок).

На лепестках написаны вопросы:

- 1.Что было самое интересное на занятии?
2. Что было самым полезным?
3. Что показалось удивительным?
4. Как себя чувствовала на занятии?
5. Чему научилась на занятии?
6. Что запомнилось?
7. Что порадовало на занятии?
8. Что узнала на занятии?

Девочки называют любую цифру от 1 до 5 и цвет (жёлтый, синий, красный, зелёный).

**Заключение:** Мы с вами обсудили ситуации, когда человек ненамеренно, без злого умысла мог нарушить ваши границы. Бывают такие случаи, когда намеренно вторгаются в ваше личное пространство, и вы сами не знаете, как правильно поступить. Тогда нужно обратиться за помощью к близким, родным, кому доверяете.

Закладки с номером детского телефона доверия раздаю всем участникам.

Материал подготовила **Зайцева Елена Викторовна**,  
педагог-психолог отделения Ленинск-Кузнецкого муниципального района  
ГОО «Кузбасский РЦППМС»

## Мастер-класс

**Мастер-класс** - (англ. *Master class*, нем. *Meisterkurs*, *Musikpädagogik*, фр. *Classe de maître*, в СССР использовался термин *творческая мастерская*) — оригинальный метод обучения и конкретное занятие по совершенствованию практического мастерства, проводимое специалистом в определённой области творческой деятельности (музыки, изобразительного искусства, литературы, режиссуры, актёрского мастерства, дизайна, а также науки, педагогики и ремесла) для лиц, достигших достаточного уровня профессионализма в этой сфере деятельности.

### Как организовать и провести хороший мастер-класс

#### 1. С чего начать организацию мастер-класса?

Серьезно подумать и ответить себе на вопрос: хочу ли я делиться своими знаниями с окружающими людьми?

#### 2. Почему это важно?

Как только вы даете информацию в пространство, ей начинают пользоваться, в мире быстро появляются копии ваших работ, аналогичные мастер-классы.

#### 3. Выбор темы мастер-класса!

Стоит определиться с тем, на кого ориентирован ваш мастер-класс, выбранная вами тема должна быть им по силам. Заранее продумайте, сколько времени понадобится вам на проведение мастер-класса.

#### 4. Подготавливаем материалы.

Когда тема выбрана, пора подумать о материалах, которые понадобятся для проведения мастер-класса. Подготовьте заранее шаблоны на всех участников мастер-класса!

Приобретите необходимый персональный инвентарь(например: ножницы, клей, бумага различных цветов и т.д.)



#### 5. Удобство и еще раз удобство.

Не упускайте из виду такие мелочи как сухие и влажные салфетки, чтобы вытереть руки или рабочее место, защитные фартуки, если предстоит грязная работа, защитные перчатки и др.

Питьевая вода должна быть в свободном доступе.

Еще одна очень важная деталь любого мастер-класса, о которой частой забывают – аптечка. В ней должно быть только самое необходимое, но оно должно быть у вас под рукой. Безопасность участников на мастер-классе - ваша ответственность.

#### 6. Помещение для мастер-класса.

Проведение мастер-класса должно быть на нейтральной территории. Помещение должно быть просторным.

#### 7. На финишной прямой.

Общение ученика с учителем при правильной организации учебного процесса может доставить обоюдное удовольствие.



## **М**енеджмент событий, организация мероприятий

Ни для кого не секрет, что Волонтеры нередко выступают в роли организаторов самых различных мероприятий. Будь то акция по раздаче антинаркотических листовок, поездка в детский дом, организация городского волонтерского слёта, помощь приюту для животных или субботник.

### **У каждого из событий первый шаг – подготовительная работа.**

При подготовке практически любого мероприятия вам необходимо подробно ответить всего на 4 вопроса: Что? Когда? Где? Кто?

Важно помнить: чем подробнее вы ответите на каждый вопрос, чем дотошнее вы разберете и проработаете каждый пункт – тем меньше неожиданностей и неприятных сюрпризов вас ждет во время проведения мероприятия.

**ЧТО?** – название мероприятия (традиционное или что-то новое), к чему приурочено (календарь памятных дат, дни единых действий), форма проведения (сотни различных форм – на любой вкус), возможные неожиданности (что может пойти не так, как это исправить)

**КОГДА?** – дата, время (определить и согласовать со всеми заинтересованными сторонами – когда провести мероприятие должно быть удобно не только организаторам, но и участникам)

**ГДЕ?** – место: точный адрес (нужно ли объяснить участникам – как добраться); требуемая подготовка помещения (нужно ли расставить стулья/столы, подготовить питьевой режим, где взять ключ, где раздеваются участники и прочее), необходимое оборудование (проверить наличие и работоспособность колонок, микрофона, ноутбука, проектора, фотоаппарата и прочей техники), материалы (бумага, чтобы напечатать всё, что должно быть напечатано, планшеты для ведущих, канцелярия для семинара или грабли/перчатки/лопаты для субботника и многое другое).

**КТО?** – участники события (продумать количество участников, приглашения: официальные письма, договоренности, заявки), приглашенные гости (официальные лица, специалисты), партнеры (люди и организаторы, которые помогают вам с проведением этого мероприятия или в принципе – помогают вашей организации), СМИ, (газеты, телевидение, радио), организаторы.

**Отдельно стоит обсудить роли организаторов:** за каждый пункт стоит назначить отдельного волонтера – нет маленьких обязанностей, чем точнее будет распределение сфер влияния каждого волонтера – тем более организованным будет событие. Также важно чередовать роли и исполнителей от события к событию, от мероприятия к мероприятию. Возможность попробовать себя в той или роли в подготовке и проведении различных мероприятий даёт возможность волонтерам получить разнообразный опыт, прокачать свои умения, навыки и реализовать многие (иногда неочевидные) таланты.

**Основные роли, которые могут исполнять волонтеры:** ведущие (соответственно: сценаристы и режиссеры), фотографы/видеографы, корреспонденты (те, кто опишет проведенное мероприятие для публикации на сайте), секретарь (написать и разослать официальные приглашения, составить списки участников, списки для регистрации и прочее), рабочие (расставить стулья/столы, принести аппаратуру, воду, инвентарь). Ролей может быть гораздо больше – закрепить за каждым пунктом по волонтеру, либо гораздо меньше – всё зависит от количества организаторов.

Главное помнить – нет невыполнимых задач! Есть старая загадка: «Как съесть слона?» - ведь он такой огромный, а мы такие маленькие! Есть два правильных ответа: во-первых – по кусочку! Это говорит о поэтапном подходе. И во-вторых – всем вместе! Даже самый замечательный руководитель организации (будь то взрослый или волонтер) не должен всё делать самостоятельно.

## **М**етоды привлечения внимания

**НЕОЖИДАННОСТЬ.** Используйте в речи неожиданную и не известную слушающим информацию, а также выпуклые формулировки с «оживляющим эффектом».

**ГИПЕРБОЛА.** Не бойтесь прибегать к преувеличению, чтобы заострить внимание аудитории к предмету; это поможет выявить причинно-следственные и условно-следственные взаимосвязи

**ПРЯМОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ.** Откажитесь от растянутого выступления или отступлений, если ваша аудитория знакома с затрагиваемым в занятии предметом и имеют необходимый запас предварительных знаний; говорите без обиняков, сразу же начиная с самого главного. Это избавит вас от необходимости разъяснять им все с самого начала и позволит выиграть время для изложения проблемы.

**ЮМОР.** Не «засушивайте» свою речь. Приводите смешные, парадоксальные примеры, разбавляйте повествование веселыми шутками, забавными историями из жизни окружающих вас людей. Дайте слушателям возможность подумать и отдохнуть.

**ЭКСПРЕССИЯ.** Не отказывайтесь от средств усиления выразительности, конечно, в зависимости от конкретной речевой ситуации (официальная — неофициальная речь). Сознательно, особенно если вы выступаете без заранее подготовленного текста, выбирайте такие формулировки, которые заметно отличаются от привычного стиля (неожиданные, стилистически необычные, запоминающиеся, привлекающие внимание — экспрессивные лексические средства).

**ГОЛОСОВАЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ МОДУЛЯЦИЯ.** Изменение интонации, тембра, высоты, громкости голоса. Наш тон окрашивает звучащее слово разнообразными оттенками чувства и мысли: осуждения, разочарования, злобы, презрения, ненависти, любви, восхищения и т.д. Эти тонкие модуляции голоса передают все богатство интонаций речи, делают ее выразительной и эмоционально окрашенной.

**МОДУЛЯЦИЯ ТЕМПА РЕЧИ.** Это выдерживание пауз; изменение темпа речи от медленного до скороговорки. Резкое изменение скорости речи. Высокий темп речи создает трудности для достижения хорошей дикции при произнесении как согласных, так и гласных и может привести к нарушениям орфоэпического характера, к снижению информативной ценности высказывания. Чтобы этого не произошло, требуются хорошая натренированность артикуляции и умение следить за своей речью с точки зрения оптимального (наиболее подходящего) темпа.

**ПРЕРЫВАНИЕ РЕЧИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОГАДОК.** Прерывание речи на словах, достаточно очевидных с требованием произносить их вслух тем, кто догадался, на каком слове прервана речь. Активность поощряется словесно.

**ПРОВАЛЫ ПАМЯТИ.** Якобы забывание достаточно очевидных для аудитории элементов сообщения: дат, имен, терминов, названий и т.д., - с просьбой помочь вспомнить, обязательное словесное поощрение активных.

**ЖЕСТИКУЛЯЦИЯ.** Движения— своеобразная “увертюра” к преподносимому материалу. Своей жестикуляцией мы с первых минут создает определенный настрой в аудитории. Если движения нервные, порывистые, “срывается злость” на предметах, то аудитория готовится к тому, что “достанется” и им. Вместо готовности к общению возникает состояние напряженного ожидания неприятностей.

**ЭХО.** Можно прерывать свой рассказ буквально на полуслове и попросить от любого из аудитории, повторить последнее предложение без искажений: «Как эхо». Если подросток справился, похвалить, поблагодарить.

**ПРАВИЛО ПРАВОЙ РУКИ.** Договориться с ребятами, что если кто-то поднял вверх правую руку, значит, он хочет что-то сказать, поэтому следует замолчать и выслушать его.

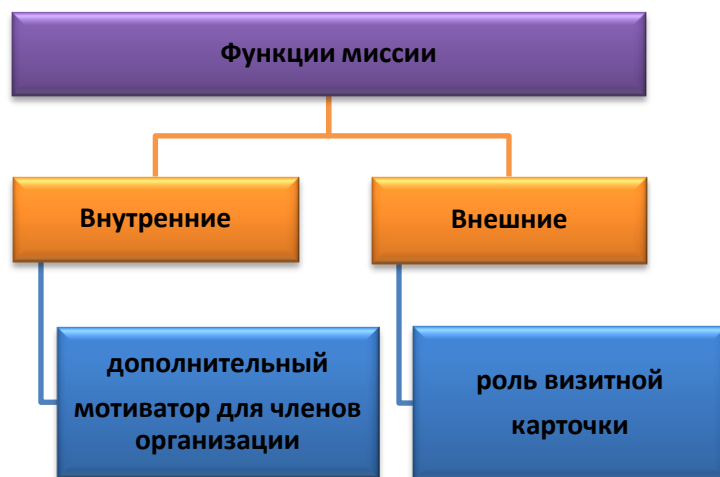
**КЛАССИЧЕСКОЕ.** Пример: «Кто меня слышит – хлопните 1 раз. Кто меня видит – топните 2 раза. Кто меня слышит и видит – помолчите».

## Миссия добровольческого объединения

Миссия волонтерского объединения - это краткое описание того, что из себя представляет организация и к какой высшей цели стремится.

Формулировка миссии должна быть короткой, понятной для целевой группы, сформулирована позитивно, в настоящем времени, с предпочтением глагольной формы.

Пример: «Подростковая волонтерская служба по профилактике нарко- и алкогольной зависимости является добровольческим подразделением Социального центра молодежи Кузбасса, ставит своей целью снижение риска распространения наркомании в молодежной среде путем пропаганды и утверждения ценностей здоровья, свободы выбора и уникальности каждого человека».



### Миссия отвечает на следующие вопросы:

1. Кто мы? (Официальный, юридический статус организации)
2. Во имя чего? (Высшие цели и ценности организации, а также качественные изменения, на которые направлена деятельность)
3. Для кого? (Целевая группа и ее потребность)
4. Где? (Географический район, на который распространяется деятельность организации).
5. Что мы делаем? (Общая формулировка типа деятельности, направленной на удовлетворение потребностей целевой группы).



## Мозговой штурм

Метод мозгового штурма (мозговой штурм, мозговая атака, англ. brainstorming) — оперативный метод решения проблемы на основе стимулирования творческой активности, при котором участникам обсуждения предлагают высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные, которые могут быть использованы на практике.

Правильно организованный мозговой штурм включает три обязательных этапа. Этапы отличаются организацией и правилами их проведения:

1. **Постановка проблемы.** Предварительный этап. В начале этого этапа проблема должна быть четко сформулирована. Происходит отбор участников штурма, определение ведущего и распределение прочих ролей участников в зависимости от поставленной проблемы и выбранного способа проведения штурма.
2. **Генерация идей.** Основной этап, от которого во многом зависит успех всего мозгового штурма. Поэтому очень важно соблюдать правила для этого этапа:
  - Главное — количество идей. Не делайте никаких ограничений.
  - Полный запрет на критику и любую (в том числе положительную) оценку высказываемых идей, так как оценка отвлекает от основной задачи и сбивает творческий настрой.
  - Необычные и даже абсурдные идеи приветствуются.
  - Комбинируйте и улучшайте любые идеи.
3. **Группировка, отбор и оценка идей.** Этот этап часто забывают, но именно он позволяет выделить наиболее ценные идеи и дать окончательный результат мозгового штурма. На этом этапе, в отличие от второго, оценка не ограничивается, а наоборот, приветствуется. Методы анализа и оценки идей могут быть очень разными. Успешность этого этапа напрямую зависит от того, насколько "одинаково" участники понимают критерии отбора и оценки идей.



### **Пример мозгового штурма «Последствия отказа от употребления ПАВ»:**

Оборудование: лист ватмана, маркеры.

В режиме мозгового штурма перечисляются позитивные и негативные последствия отказа от приема ПАВ. Варианты ответов фиксируются на листе ватмана, например:

#### **Позитивные последствия отказа**

Сохраню здоровье  
Буду сильным  
Избегу неприятностей с законом  
И другие

#### **Негативные последствия отказа**

Стану белой вороной  
Буду немодным  
Подвергнусь насмешкам  
и другие

**Важно,** чтобы было больше найдено преимуществ отказа.

В результате обсуждения полученных данных можно поразмышлять над тем, как мы делаем выбор, как можем объяснить это окружающим, аргументировать свою позицию.



## **Напарник. Инструкция по применению (план-конспект занятия)**

**Цель:** развитие умения строить конструктивные партнерские отношения со сверстниками.

**Задачи** (направлены на участников):

1. Выявить сущность понятия «партнерские отношения»;
2. Актуализировать личностные качества, способствующие развитию партнерства;
3. Способствовать получению опыта социальной активности;

**Целевая группа:** подростки 14-17 лет, 20 человек.

**Оборудование:** мультимедиа презентации «Партнерство»; мультимедиа проектор, экран, ноутбук.

### ХОД РАБОТЫ

#### **1. Мини лекция «Партнерские отношения» (15 минут)**

**Цель:** Выявить сущность понятия «партнерские отношения».

**Материалы:** мультимедиа презентация «Партнерство»

**Ход:** Обсудить суть партнерских отношений

***Партнерство** - это добровольное соглашение о сотрудничестве между двумя или более сторонами, в котором все участники договариваются работать вместе для достижения общей цели или выполнения определенной задачи и разделять риски, ответственность, ресурсы, правомочность и прибыль. В честных партнерских отношениях права и ответственность сторон четко проговариваются, а еще лучше - прописываются.*

*Если короче: в партнерских отношениях есть общая цель, от каждого есть вклад, налажен способ взаимодействия и люди обо всем договариваются.*

*В партнерских отношениях обязательно присутствует уважение партнеров, признание ценности партнера и его мнения, интерес к партнеру, наличие общей цели, диалог между партнерами, понимание (соблюдение) собственных прав и прав партнера, разделение ответственности - принятие на себя ответственности за свои действия и партнера и передача ответственности партнеру за него и его действия.*

*В партнерских отношениях главное, чтобы вкладывались обе стороны, чтобы кто-то не было халевщиком.*

*В лучших своих вариантах партнерские отношения строятся по стратегии "win-win", "выиграл-выиграл", но идеализировать партнерские отношения не стоит. Неверно думать, что партнерские отношения являются всегда идеальными, что они объединяют достойных, альтруистичных людей, что такие отношения всегда прочны и что в партнерских отношениях партнеры обязательно равны. Нет, это не так.*

*Партнерами могут становиться и корыстные, недобросовестные люди - на то время, пока им это взаимно выгодно.*

*В партнерских соглашениях оба партнера изначально равны, но о каких отношениях они договорятся, они решают сами: например, они могут договориться о преимуществе одного из партнеров в определенной ситуации. Партнерские отношения не предполагают обязательного равенства, в таких отношениях кто-то может являться "старшим партнером", а кто-то - "младшим".*

*Могут быть и другие обстоятельства - например, разные права партнеров могут определяться разной их заинтересованностью в отношениях.*

*Обычно тот, кому больше нужно, берет на себя (когда добровольно, когда - вынуждено) больший объем обязанностей и соглашается с меньшим объемом прав. Если вы хотите с кем-то дружить, а другая сторона не уверена, что это ей очень надо, вам придется в отношения больше вкладывать, чем получать.*

*Партнерские отношения прекращаются, когда сотрудничество становится невыгодным; когда одна из сторон в принципе перестает что-либо вкладывать в отношения или общее дело, либо количество неприятностей от сотрудничества начинает перевешивать получаемые преимущества. Партнерство в отношениях прекращается, когда одна из сторон начинает обманывать другую сторону.*

*Обсудить как проявляется партнерство в волонтерской организации.*



## 2. Упражнение «Подстройка» (10 минут)

**Цель:** развитие умения подстраиваться под действия другого, достигая единую цель.

### Ход упражнения:

Все выстраиваются в шеренгу, лицом вперед. По хлопку каждый может повернуться в любую сторону на 45°. Так 3 раза. Далее дается задача: как можно быстрее всем выстроиться в шеренгу, друг за другом, как в очереди, чтобы все смотрели в одну сторону. Усложнение: с закрытыми глазами; за 5 ходов и т.д.

**Обсуждение:** - Легко ли было выполнить задачу? Что помогало? Что мешало? Какая стратегия решения задачи?

## 3. Упражнение «Спина к спине» (20 минут)

**Цель:** дать участникам возможность почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и партнере.

**Материалы:** Схематичное изображение деления ответственности в партнерстве.

### Ход упражнения:

«Все участники разбиваются на пары.

Встаньте спинами друг к другу. Ваша задача — вместе, опираясь на спины друг друга, сесть на пол, а затем тоже вместе встать, не опираясь руками. Пусть каждый проделает это упражнение с каждым».

**Обсуждение.** «Удалось ли выполнить задание? Трудно ли это было сделать? В чем причина удачи/неудачи? Кто как воспринимал свою роль в задаче? Кто что чувствовал по отношению к партнеру? Какие чувства и мысли возникали в ходе выполнения упражнения?»

Общее резюме тренера.

«Итак, для построения отношений, в которых обоим партнерам будет комфортно, необходимы:

- доверие друг другу;
- вера в силы (понимайте это как метафору) партнера;
- умение договориться, то есть сообщать друг другу, когда есть неудобство и напряжение, и совместно искать точку комфорта (равномерного распределения веса).

Все это не означает, что все всё делают поровну. Ведь иногда партнерами становятся очень маленькая хрупкая женщина и очень большой сильный мужчина. Просто отношения строятся на вложении равных частей от своих способностей».

**После резюме.** Тренер предлагает: «Теперь, когда вы поняли, в чем дело, повторите упражнение. Помните: главное — доверие силам партнера и забота о себе. Когда так поступает каждый в паре, все получается легко».




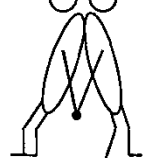
Комментарии для тренера.

Нужно следить, чтобы участники полностью садились на пол (на ягодичцы), а не вприсядку.

Когда упражнение выполняется по четвертому варианту, не требуется особой силы ног. Можно много раз садиться и вставать и не уставать.

Это упражнение могут успешно выполнять в парах люди с большой разницей в росте и в весе. Главное — найти точку равновесия, точку комфорта, и смело взаимно опираться на спины друг друга. При этом, находя комфортную точку опоры, партнеры сообщают друг другу о напряжении, взаимно помогают друг другу найти удобное положение.

Комментируя варианты, тренер может показывать взаимодействия партнеров (схематично представленные в таблице) с помощью кистей рук, показывая, как они наваливаются друг на друга, разъединяются, не опираясь, или

	<p><b>Вариант 1. Отдал ответственность.</b> Один партнер не опирается, а наваливается на другого. Девиз «Подними меня». Другими словами, человек отдает ответственность за отношения, за свою жизнь и свои проблемы своему партнеру. Партнеру очень тяжело. Он не сможет поднять ни себя, ни свою «ношу», потому что не может опереться на партнера. В результате отношения будут угнетать, забирать много сил. Или партнер захочет освободиться от груза — такие отношения не дают ему жить полноценной жизнью.</p>
	<p><b>Вариант 2. Забрали ответственность.</b> Человек не хочет наваливаться, но партнер буквально взваливает его на себя. То есть он сам берет на себя решение всех его проблем, хотя его об этом никто не просит. Девиз: «Я лучше знаю, как это сделать». Сначала его партнер может сопротивляться, но потом привыкает. Тому, кто взвалил все на себя, тяжело. Постепенно он устает и начинает возмущаться тем, что его партнер такой несамостоятельный. А тот уже привык и обижен: он не понимает, почему отношение к нему изменилось. В результате отношения портятся, и от них хочется освободиться — никакой полноценной жизни нет ни у того ни у другого. А дело в том, что один из партнеров решил, что все сможет сам, и не очень доверял другому.</p>
	<p><b>Вариант 3. Каждому свое.</b> В этом варианте каждый из партнеров старается справиться со своими проблемами самостоятельно. Девиз: «Я сам!» Они вроде бы вместе, но живут так, будто не могут или не хотят принять помощь другого. Они не опираются друг на друга. И постепенно начинают понимать, что эти отношения не помогают им, а только мешают жить полноценной жизнью. Чтобы «встать», они должны рассчитывать только на себя или опираться на что-то или кого-то другого. Такие отношения не могут быть прочными, постепенно они разваливаются.</p>
	<p><b>Вариант 4. Партнерство.</b> В этом варианте партнеры в равной степени опираются друг на друга, в равной степени доверяют друг другу. Девиз: «Каждый из нас может сам, но вместе нам легче». Они в равной степени заботятся о себе и о партнере. В жизни они в равной степени решают свои проблемы сами и пользуются помощью партнера, когда это необходимо. Они умеют договориться и найти точку наибольшего комфорта в отношениях, во взаимодействии. Они чувствуют надежность спины партнера и с готовностью становятся опорой своему другу. Такие отношения не требуют надрыва сил и позволяют обоим жить полноценной жизнью.</p>

равномерно взаимодействуя (ладони «домиком»). Или можно заранее приготовить большие таблицы, или схематично нарисовать варианты на флипчарте прямо во время резюме.

#### **4. Подведение итогов занятия (10 минут)**

Участники дают обратную связь занятию:

- Что узнал нового?
- Что было полезного?
- Что было веселого?
- Как себя чувствовал на занятии?
- Что было самым интересным?
- Что удивило?
- Что запомнилось?
- Что порадовало?

Благодарю за работу. Будьте внимательны к другим и уважительны к себе. Помните, что большая доля ответственности за гармоничные партнерские отношения лежат именно на вас.

#### *Литература:*

*Емельянова Е.В., Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге, 2015 г.*

*Куртикова И., Лаврова К., Ли В., Тренинг: руководство к действию. Теория и практика, 2005 г.*

Материал подготовила **Денисова Анна Викторовна**,  
педагог-психолог отделения Ленинск-Кузнецкого муниципального района  
ГОО «Кузбасский РЦППМС»

## Направления деятельности волонтерского объединения



**СОЦИАЛЬНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО**  
Добровольческая деятельность, направленная на оказание помощи, прежде всего, незащищенным слоям населения



**КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЕ ВОЛОНТЕРСТВО**  
Добровольческая деятельность в проектах культурной направленности. Основные задачи культурно-просветительского волонтерства состоят в сохранении и продвижении культурного достояния



**ВОЛОНТЕРСТВО ПОБЕДЫ**  
Волонтерство Победы – добровольческая деятельность, направленная на гражданско-патриотическое воспитание и сохранение исторической памяти.



**МЕДИЦИНСКОЕ ВОЛОНТЕРСТВО**  
Добровольческая деятельность в сфере здравоохранения призвана повысить качество медицинской помощи на всех ее этапах: профилактическом, лечебном и реабилитационном.



**СОБЫТИЙНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО**  
Добровольческая деятельность на мероприятиях местного, регионального, федерального и международного уровней.



**СЕРЕБРЯНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО**  
Добровольческая деятельность, в которую включены люди старшего возраста, занимающие активную гражданскую позицию и реализующие волонтерские проекты разной направленности.



**ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЛОНТЕРСТВО**  
Добровольческая деятельность в области защиты окружающей среды и решения экологических проблем, способствующая формированию экологической культуры.



**ВОЛОНТЕРСТВО В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**  
Добровольческая деятельность в области защиты населения и территорий от чрезвычайных ситуаций.

## Онлайн / Оффлайн

Слово «онлайн» происходит от английского **online**, что переводится как «*быть на линии*», «*на связи*», «*в сети*», «*в эфире*». Чаще всего его интерпретируют как «подключение к Интернету», хотя на деле термин обладает более обширным значением.

Понятие «оффлайн» тоже имеет английские корни и связано со словом **offline**, что означает «*вне сети*». Термин является противопоставлением «онлайн» и указывает на отключение от Интернета.



### Что такое онлайн?

Сегодня понятие «онлайн» широко применяется во всех областях Всемирной Сети. Под термином понимают состояние, при котором один человек доступен для связи с другими людьми. Иными словами, онлайн – это возможность двухстороннего общения между службами или посетителями Интернета. К примеру, в соцсетях, ICQ или Скайпе надпись «онлайн» означает, что пользователь находится на связи на данном сайте, то есть может прочесть ваше сообщение и ответить на него.

Если говорить о видео, то слово «онлайн» указывает на то, что вы можете просматривать ролики в режиме реального времени, не скачивая их предварительно на свой компьютер. Аналогичное определение используется в отношении онлайн-игр, в которые допустимо играть без загрузки самого приложения.

### Что такое оффлайн в Интернете?

Слово «оффлайн» подразумевает нахождение пользователя в отключенном, автономном режиме. В частности, понятие «оффлайновые СМИ» указывает на привычные нам газеты и журналы, то есть средства массовой информации, которых нет в Интернете.

Под оффлайновым общением понимают обычное общение, при котором не задействованы коммуникации – например, переписка бумажными письмами, личные встречи, разговоры по телефону. Часто в качестве синонима слова «оффлайн» используется сленговое выражение «в реале».

Некоторые программы, напротив, можно использовать только в онлайн-режиме, поскольку для полноценного функционирования им необходимо обращаться к базам данных на серверах. К таким приложениям относятся почтовые агенты (в частности, Microsoft Outlook или Mozilla Thunderbird), которые во включенном виде подсоединяются к почтовым серверам для проверки почты. В автономном режиме подобные действия им недоступны.

## Оценка уровня развития коллектива (по А. Н. Лутошкину)

АНАТОЛИЙ НИКОЛАЕВИЧ ЛУТОШКИН (1935— 1979)

— российский психолог, специалист в области социальной и педагогической психологии, автор книги «Как вести за собой».

**«Песчаная россыпь».** Нередко встречаются на нашем пути песчаные россыпи. Дунет ветер посильнее – разнесет песчинки в стороны. Есть группы ребят, очень похожие на такие россыпи вроде все вместе, а присмотришься – каждый сам по себе. Группа эта существует формально, не принося радости и удовлетворения всем, кто в ней находится.

**«Мягкая глина».** Заметны первые усилия по сплочения коллектива, хотя они и робкие. Скрепляющим звеном здесь являются формальная дисциплина и требование старших. Отношения разные – доброжелательные, конфликтные. Самим ребятам без подсказки действовать трудно, они редко по своей инициативе приходят на помощь друг другу. В группе, которая находится на этом уровне развития, уже возникают внутренние связи между ребятами. Существуют приятельские группировки, которые мало общаются друг с другом, и нередко ссорятся.

**«Мерцающий маяк».** В такой группе преобладает желание трудится сообща, помогать другу, бывать вместе. Но желание – еще не все. Для настоящих общих дел нужно постоянное горение, а не одиночные, пусть даже очень яркие, вспышки. Активность проявляется всплесками. В группе выделяется актив, цели деятельности становятся общими, в ряде случаев она уже действует как настоящий коллектив. В группе есть на кого опереться.

**«Алый парус»** - символ устремленности вперед, дружеской верности. Дружеское участие и заинтересованность делами друга сочетаются с принципиальностью и взаимной требовательностью. У большинства членов «экипажа» появляется чувство гордости за свой коллектив. Хотя группа и сплочена, но бывают такие моменты, когда она не готова идти наперекор бурям и ненастьям.

**«Горящий факел»** - Полностью сформированный коллектив. Наивысшая степень развития коллектива. Лучший пример во всем. Настоящий коллектив тот, где бескорыстно приходят на помощь, делают всё, чтобы принести пользу людям, освещая, подобно легендарному Данко, жаром своего сердца дорогу другим.



## Позитивная профилактика злоупотребления ПАВ

**Позитивная профилактика** – это та форма работы, которая позволяет через развитие личности формировать установки на здоровый образ жизни, не "запугивая" сверстников. Так как, часто запугивая, мы настраиваем подростков против себя, они перестают нам доверять, считая, что мы "давим" на них и даем недостоверную информацию.



Поэтому, для достижения успеха в вопросах профилактики в работе с подростками необходимо главный упор делать на развитии личностных качеств и социальных навыков подростков, обучать сверстников новым формам поведения, формировать стрессоустойчивость, воспитывать личность, способную самостоятельно и ответственно строить свою жизнь.

### Не рекомендуется в профилактической работе:

- ◆ Проводить профилактику с установкой на страх зависимости с использованием/демонстрацией соответствующей атрибутики;
- ◆ Предоставлять информацию о действии психоактивных веществ, о способах приготовления или приобретения ПАВ;
- ◆ Упомянуть названия психоактивных веществ;
- ◆ Обсуждать состояния, которые переживает зависимый человек;
- ◆ Использовать сленг зависимых людей;
- ◆ Приглашать «бывших» зависимых людей в целях профилактических бесед в рамках первичной профилактической работы;
- ◆ Проводить театрализованные «антирекламные» акции с использованием атрибутики ПАВ.



### Дискуссия «Я через 20 лет»

**Пояснение:** Группа сидит в кругу. Выполняется упражнение по очереди. Каждый участник высказывается вслух о том, как он представляет своё будущее, очерёдность выбирается произвольная. Следует добиться того, чтобы участники как можно более полно вжились в образ себя через 20 лет, прочувствовали его и описали его как можно более детально.

### Инструкция:

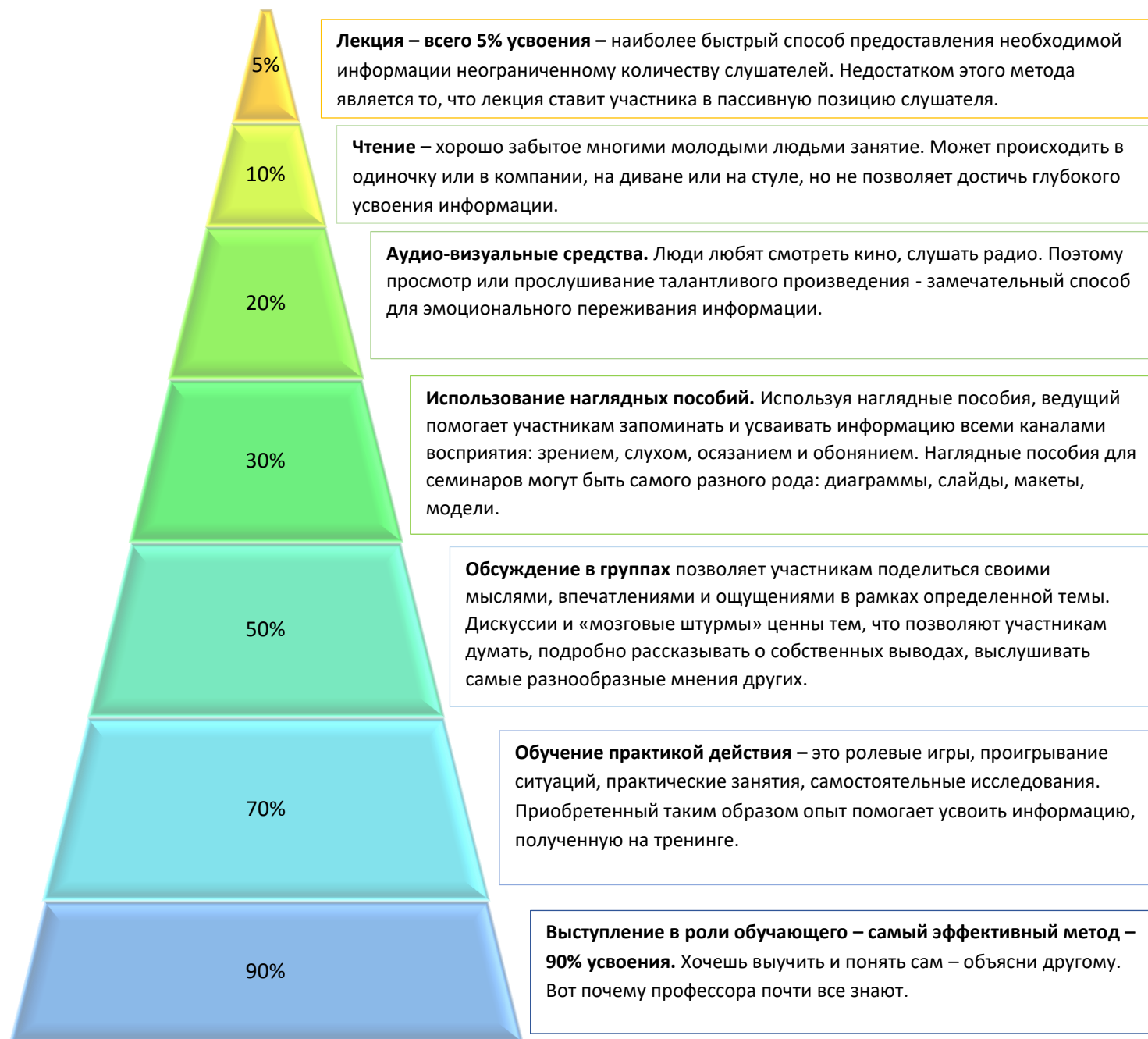
Давайте сейчас заглянем на 20 лет вперед. Расскажите о себе так, как если бы сегодня было, например, 12 марта 2030 года (ведущий называет дату, когда проходит это занятие + 20 лет).

Как вас зовут, сколько вам лет, чем вы занимаетесь, с кем вы живете, есть ли семья, дети, каких успехов вы достигли по жизни (образование, работа)? Ка вы выглядите? (Опишите себя). Ваше здоровье, ваши увлечения, друзья? Где и как проводите отпуск? И так далее.

А теперь давайте подумаем о том, что можно начать делать прямо сейчас для того, чтобы светлое будущее наступило. Пусть каждый из вас, подумав немного, сделает один шаг вперёд со словами: «Следующим моим шагом в будущее будет...». И продолжит фразу так, как считает нужным. Например, вы хотите стать международным журналистом. Для этого нужно подтянуть английский. Поэтому вы говорите: «Следующим моим шагом будет пойти на курсы английского языка». А если в будущем вы хотите быть сильным и подтянутым, проводить отпуск, сплаваясь по горным рекам, то вы говорите: «Следующим моим шагом будет записаться в спортивную секцию». Итак, каждый говорит свою фразу и делает шаг вперед. Все понятно?

## Принцип «сверстник – сверстнику»

Обучение по принципу «сверстник сверстнику» особенно эффективно срабатывает в *программах профилактики ВИЧ/СПИДа среди молодежи и программах по репродуктивному здоровью и пропаганде здорового образа жизни*. Скучные и монотонные лекции — не лучший способ профилактики вредных привычек среди подростков.



Помимо того, что мнение *сверстников* в подростковом возрасте порой более авторитетно, чем мнение взрослых, *сверстники* говорят также на понятном подросткам языке. Это привлекает внимание и вызывает большее доверие, чем информация, получаемая от взрослых.

Диалог в режиме «сверстник — сверстнику», заложенный в программах объединения «Альфа Кузбасса», как правило, более свободный и эмоциональный: подростки не боятся спрашивать и высказывать свое мнение, не боятся, что их будут оценивать, следствием чего является лучшее усвоение информации.

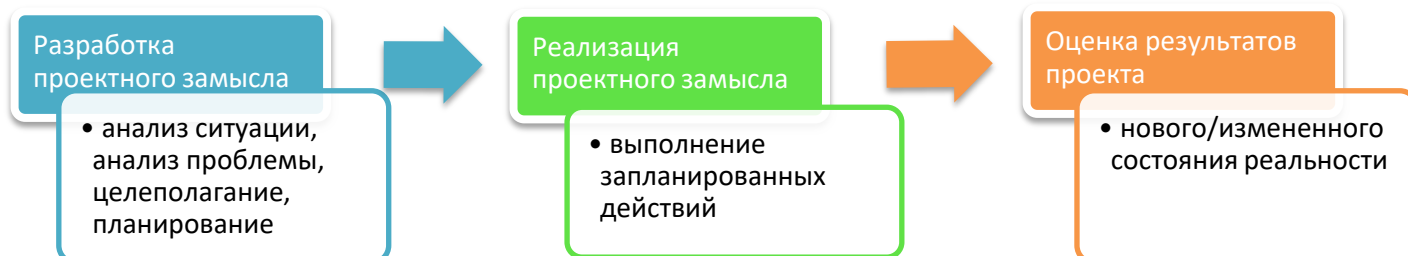
В школах и гимназиях дети и подростки получают ценную для здоровья информацию не от взрослых, а от таких же ребят, как они сами. Такой метод зарекомендовал себя как один из самых эффективных.

## Проектирование в добровольчестве

**Проект** – ограниченный по времени комплекс мероприятий на создание уникальных продуктов и результатов.

**Проектирование** – процесс разработки, составления проекта.

**Этапы проектной деятельности:**



Одним из актуальных методов общественного воспитания добровольцев является социальное проектирование.

**Социальный проект** – проект, предполагающей своей целью нахождение решения общественной проблемы, создание нового социального продукта, развитие идеи, улучшение процесса или ситуации для жизни общества или его групп, проект нужный социуму.

**Логика социального проекта:**

- ✚ **Проблемный анализ** (проблема заключается в наличии несоответствия между желаемым, требуемым состоянием объекта (процесса) и реально сложившимся состоянием данного объекта (процесса)).
- ✚ **Изобретение способов решения проблем.**
- ✚ **Разработка цели** (цель должна отвечать на вопрос: «Чего вы хотите достичь при решении социальной проблемы в рамках своего проекта?». Цель должна соответствовать критериям: измеримость, конкретность, достижимость, реалистичность, ограниченность по времени).
- ✚ **Разделение цели на проектные задачи** (конкретные задачи – шаги к достижению цели).
- ✚ **Составление плана действий - стратегии** (график запланированных мероприятий).
- ✚ **Формулирование ожидаемых результатов** (количественные – то, что можно посчитать; качественные – положительный результат без материальной оценки).
- ✚ **Составление бюджета проекта** (источник доходов, список расходов, разница между ними).
- ✚ **Оценка результатов и рефлексия** (результативность, эффективность, перспективность, масштабирование, польза для каждого из команды волонтеров).

**Три кита успеха грантового социального проекта:**

- **ресурсы** (техника, время, люди, финансы, административные, спонсорство, гарантийные письма, известные люди)
- **команда** (грамотное распределение задач, контроль, мотивация)
- **пиар** (интернет, социальные сети, радио и ТВ, медийные люди)





## Разработка буклета. Этапы

**Буклет** – это произведение печати, изготовленное на одном листе, сложенном параллельными сгибами в несколько страниц так, что текст на буклете может читаться без разрезки, раскрывается напечатанный буклет, как ширма.

Создать буклет можно с помощью текстового редактора Microsoft Word, Microsoft Publisher.

### Этапы создания буклета:

1. Решите, что вы хотите сказать в своем буклете – определите основную идею, содержание, структуру.
2. Определите целевую аудиторию. Для кого создается буклет, и кто будет его читать.
3. Подберите материал для содержательной части буклета. Проиллюстрируйте найденную вами информацию рисунками, схемами, фотографиями.
4. Продумайте оформление буклета.
5. Создайте шаблон буклета, выберите фон.
6. Поместите имеющуюся информацию и иллюстрации.
7. Внимательно посмотрите, содержит ли буклет какие-либо ошибки? Внесите предложения по их исправлению, составьте план, по которому можно воспроизвести его главную мысль и сюжет.
8. Не забудь подписать буклет.



### Структура буклета

#### 1 страница – Титульная полоса

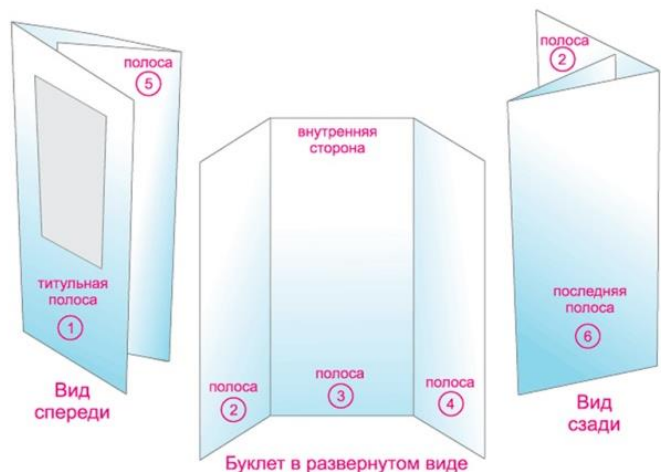
Чтобы у человека возник интерес к буклету, его заголовок должен раскрывать перспективы и разжигать любопытство. Здесь используется самый крупный шрифт. Это должно привлекать внимание читателя, и тогда он поймет, что стоит взять листовку. Если же он не увидит того, что ему интересно сразу, он может попросту на листовку не среагировать и пройти мимо.

#### 2-4 страница – Внутренняя сторона

Лид – первый абзац статьи, информативный отрывок, позволяющий захватить внимание читателя на данном материале. Главным его критерием является компактность, что позволяет за короткий промежуток чтения донести до читателя то, о чем хочет далее проинформировать его автор материала/статьи. Не нужно помещать в брошюру всю информацию, которая имеется в вашем распоряжении. Лучше всего сделать «выжимку» из нее и логически выстроить текст.

#### 5-6 страница – Вид сзади

Если информация в буклете заинтересовала потребителя, он перевернет буклет и обязательно взглянет на оборот в поисках дополнительной информации. Внизу шестой страницы разместите сведения о вашей организации, контактные данные и адрес. Предложите читателю узнать больше информации на сайте или по контактными телефонам.



## Система самоуправления в волонтерской организации

**Самоуправление** – режим протекания совместной и самостоятельной жизни, в которой каждый волонтер может определить своё место и реализовать свои способности и возможности.

**Самоуправление** - один из основополагающих принципов общественного объединения. Основная идея данного принципа заключается в том, что руководство деятельностью объединения осуществляют выборные органы самоуправления. В состав этих органов может войти любой член объединения. Определение ключевых и наиболее важных моментов в жизнедеятельности объединения (например, выбор целей и задач, определение путей их достижения) осуществляется совместно всеми членами объединения.



### Структура волонтерского отряда в образовательной организации:



**Педагог** организует деятельность в отряде, помогает детям выбрать те направления работы, которые им более интересны, которые соответствуют их возможностям. Он оказывает детям моральную поддержку, выступает в роли «старшего товарища». Он проводит с детьми практические занятия, готовит их к профилактической и другой волонтерской деятельности.

**Лидер отряда** – связующее звено между педагогом и волонтерами. Он помогает руководителю волонтерского отряда, выполняет его поручения и требования. Лидер организует членов отряда на проведение мероприятий и акций, распределяет обязанности, представляет интересы добровольцев перед педагогом.

**Члены волонтерского отряда** работают в одной из постоянных ячеек, а также могут проявлять себя в ходе работы временных малых инициативных групп.

## Социальное партнерство

**Социальное партнерство (СП)** - межсекторное партнерство, которое существует между тремя секторами (**бизнес, власть, некоммерческая организация - НКО**) для улучшения социально-экономической ситуации в городе, регионе.

### С точки зрения представителей НКО, социальное партнерство это:

- + система взаимоотношений, направленная на участие общества и человека в процессах государственного, корпоративного, общественного управления;
- + взаимовыгодное сотрудничество, где каждый из участников получает свою долю выгоды без существенных затрат для каждой из сторон;
- + принципы взаимодействия государства и некоммерческого сектора в части реализации актуальных проблем, стоящих перед обществом, особенно в том сегменте, где государство по тем или иным причинам не может разрешить эти проблемы;
- + взаимовыгодное сотрудничество неправительственного сектора, бизнеса и органов власти, при котором органы власти и бизнес финансово, информационно и в других формах поддерживают инициативы НКО как институтов гражданского общества;
- + механизм взаимодействия всех заинтересованных сторон (власть, некоммерческие организации, любые институты, общественные организации, институты гражданского общества, и бизнес) для решения определенных проблем.

### Формы реализации социального партнерства:

- ▣ создание коллегиальных общественных советов при министерствах, муниципальных учреждениях, которые объединяют наиболее сильные НКО, бизнес и совместно с властью принимают участие в развитии общественных институтов, муниципальных институтов, министерств и т.д.;
- ▣ проведение конкурсных механизмов для НКО, с участием бизнеса, заинтересованного грамотно и эффективно разместить благотворительные средства, а также органов власти, которые хотят сделать проекты эффективными и получить результат;
- ▣ благотворительность, в которой могут принимать участие представители всех секторов, в том числе НКО и просто население. При этом каждый из секторов может находить свою форму взаимодействия с другими участниками СП, Основные формы реализации СП;
- ▣ Формы реализации СП, исходя из ресурсной базы:
  - прямая материальная помощь со стороны бизнеса НКО;
  - предоставление собственной (бизнес и НКО) инфраструктуры для проектов;
  - проведение совместных проектов / благотворительных / волонтерских акций;
  - интеллектуальный, технический, и духовный потенциал сотрудников.
- ▣ Формы реализации СП, исходя из сроков выполнения проектов и их планирования:
  - краткосрочные разовые проекты;
  - долгосрочные программы.

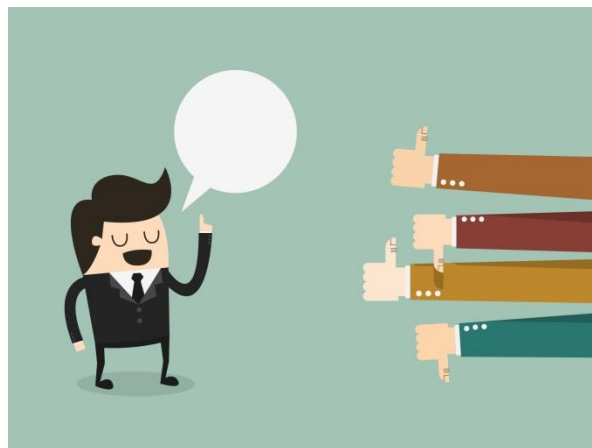


## Способы получения обратной связи

**Обратная связь** – процесс сообщения и получения комментариев о конкретных действиях, ситуациях, спорных вопросах, которые ведут к достижению цели. Обратная связь должна проходить в атмосфере взаимоуважения и доброжелательности, предоставлять время для того, чтобы оппоненты исправили ошибки или сменили направление мышления и деятельности.

### Способы получения обратной связи:

- **Ящик пожеланий** — это обычная, но красиво оформленная коробка, изготовленная из пластика или дерева с призывом к клиентам написать и опустить в нее отзыв. Ящик обычно размещают в месте, свободном для доступа потребителей (прикассовая зона, рецепция, зона ожидания, стол регистрации участников ивента, комната отдыха, информационная стойка и так далее), и обеспечивают наличие бланков обратной связи и ручек для записи.



- **Стенгазета** — это один самых быстрых и оригинальных способов организовать обратную связь. Стенгазета — большой лист формата А0 или А1 с короткими заметками и статьями, интересными для клиентов, и со свободным полем для обратной связи. Предложите клиентам оставлять свои отзывы прямо на газете, спрашивайте их мнение. Изложите какую-нибудь интересную идею и попросите за нее проголосовать в виде «лайка» (ведь сердечко легко нарисовать) или другим способом. Поместите рядом со стенгазетой маркер (следите, чтобы он всегда был в наличии и в рабочем состоянии), а также стикеры двух разных цветов «понравилось / не понравилось». Кстати, не забудьте повесить газету пониже — не забывайте о людях разного роста.

- **Анкетирование**

- **Опрос**

- **Социальные сети и мессенджеры** (Skype, Viber, WhatsApp, Line, Telegram и др.)

- **Формула ПОПС:**

**П**- позиция, «**Я считаю, что...**».

**О**- объяснение, обоснование (или обоснование), «**Потому что ...**».

**П** – пример, «**Я могу это доказать это на примере ...**».

**С**– следствие (или суждение). «**Исходя из этого, я делаю вывод о том, что...**».



## Тайм-менеджмент

**Тайм-менеджмент** — это система приемов, позволяющих человеку эффективно организовать деятельность по достижению поставленных целей. Термин «тайм-менеджмент» не вполне корректный: управлять временем — нельзя, организовать его — можно. Однако термин стал частью современного языка, поэтому и мы тоже будем использовать наряду с понятием «организация времени».

**Организовать свое время вам поможет упражнение «Важно-не важно».**

Выпишите список дел и занятий, которые могут состояться сегодня, например, с 15.00 до 21.00: выполнение домашнего задания, ликвидация учебных «долгов», выполнение обязательств по дому, перед родными или друзьями, телефонные разговоры, общение по смс, просмотр телепередач, гигиенические процедуры, приемы пищи, занятия в кружках или секциях, прогулка и т.д.



Нарисуйте на листе бумаги систему координат со следующими обозначениями:



Когда система координат построена, необходимо все дела из списка распределить по секторам в зависимости от фактора времени (срочно — не срочно) и по значимости (важно - не важно). В сектор № 1 записываются важные и срочные дела — они выполняются в первую очередь. Далее сектор № 2 — неважные и срочные дела. Если остается время, то выполняются дела из сектора № 3 — важные, но несрочные дела. Перечень занятий, попавший в сектор № 4 — не делается, так как не представляет ценности для человека и не является срочным.

## Учёт деятельности волонтера

Для учета волонтерской деятельности служит **«Личная книжка волонтера»**.

В ней содержатся сведения о трудовом стаже волонтера, его поощрениях и дополнительной подготовке. Данные сведения заполняются соответствующими организациями, учреждениями или предприятиями, в которых работает (проходит обучение) волонтер, и заверяются подписью ответственного лица и печатью данной организации.

Личная книжка волонтера - это уникальный документ. Она является аналогом трудовой книжки, куда могут вноситься все ваши достижения в общественной стезе. Это ваше социальное портфолио, в котором будут отмечаться ваши заслуги в социально-полезной деятельности. Книжка выдается молодым людям 14-30 лет, зарегистрированным на территории региона.



### Система мониторинга, контроля и оценки работы добровольцев

Работа добровольцев должна отслеживаться и контролироваться. Для каждого человека важно, чтобы его работу замечали. Для каждой организации важно, чтобы люди, работающие в ней, двигались к общей цели, а не в разные стороны. Организуйте систему учета добровольческой работы, рабочего времени добровольцев, мероприятий для добровольцев. Следите, чтобы каждый доброволец был закреплен за определенной программой, проектом, акцией, сферой деятельности.

Сводки или отчеты о работе, наблюдения координаторов, обсуждения на собраниях - все это поможет контролю. Однако наиболее эффективна обратная связь с самими добровольцами. Есть ли у него трудности, с которыми он работает? Возможно, он устал или хочет изменить вид деятельности, пройти дополнительное обучение или реализовать новую идею? Назначайте координаторов по работе с добровольцами. Проводите опросы, анкетирования Ваших добровольцев.

Определяя формы оценки результатов труда добровольцев в вашем учебном заведении, Вы получаете серьезные аргументы для поддержки ее деятельности. Смело используйте эти аргументы в отношениях с бизнесом, властью, СМИ.

### Учёт волонтерской деятельности в системе «Добровольцы России»

Учёт молодых граждан, принимающих участие в добровольческой (волонтерской) деятельности на федеральном уровне, осуществляется на основании личного идентификационного номера, который присваивается молодому гражданину в ходе его самостоятельной регистрации в качестве участника добровольческой (волонтерской) деятельности в сети Интернет на сайте <https://добровольцыроссии.рф/> и соответствует серии и номеру «Личной книжки волонтера».



Электронная версия Книжки, размещенная в личном профиле пользователя системы «Добровольцы России», является действующим документом. Доброволец (волонтер) имеет право пользоваться электронной версией Книжки без необходимости учета своих достижений на бумажных носителях.

## Флешмоб

Флешмоб пришел к нам из английского языка, и состоит из двух половинок: **flash** — вспышка, мгновение, миг; и **mob** — толпа. Толпа мгновенно собралась в определенном месте, произвела какие-то странные действия, и также быстро разошлась по своим делам, как будто ничего и не случилось. И люди, участвующие в акции, или на самом деле не знакомы друг с другом, или специально делают вид, что никого в этой толпе не знают. Вот так и выглядит флешмоб со стороны.

### Принципы флэшмоба:

- Флешмоб – это акция без руководителя, никакого командного центра нет: никто не может указывать участникам действий, что им делать.
- Акция флешмоба должна быть от начала до конца спонтанной.
- Флешмоб не может преследовать рекламные или финансовые цели.
- Флешмоб – это деперсонализация в самом прямом смысле этого слова (в идеальном варианте, участники акции даже не знакомы друг с другом).
- В средствах массовой информации флешмоб освещать нельзя.



### Разновидности флэшмоба:

- ✚ **X-mob (eXperimental mob)** – это такой эффект «дежавю», когда мобберы пытаются самые обычные дела делать самым повседневным образом в привычном месте. Лучше всего объяснить на примере. Человек пытается вспомнить, есть ли у него в кармане телефон, достает его из кармана и кладет обратно, и действие начинается сначала. Этот флешмоб называется еще реальным или нонспектакулярным, и порождает эффект изменения сознания.
- ✚ **Танцевальный флешмоб.** Люди собираются, чтобы вместе танцевать какой-нибудь танец на площади, в торговом центре, в любом месте, специально для этого не предназначенном. Подобные мероприятия требуют и подготовки, и тренировки. По этой же системе проводят и песенные флэшмобы.
- ✚ **Арт-моб (или моб-арт).** Разновидность флешмоба, участники которого репетируют свое выступление, есть режиссер, сценарист, люди, помогающие с организацией, реквизит, так как мобберы претендуют на зрелищность своего мероприятия, на некоторую художественную ценность.

### Организация флэшмоба:

1. Сформулируйте и поймите цель флешмоба.
2. Определитесь, что Вы конкретно будете делать во время флешмоба.
3. Стоит взглянуть на подобные мероприятия на YouTube.
4. Для воплощения Вашей мечты о флешмобе в реальность.
5. Во многих городах есть свой сайт флешмоба.
6. Подготовьте реквизит.
7. Обязательно осмотрите место мероприятия.
8. Необходимо организовать съемки качественной аппаратурой.
9. По окончании флешмоба не позволяйте участникам оставаться или начинать разговоры со зрителями.

### Пример флэшмоба:

*В общественном транспорте сидит девушка и читает буклет по ЗОЖ с определенной обложкой. На следующей остановке входит девушка с таким же буклетом по ЗОЖ. И так происходит до тех пор, пока девушек с этим буклетом по ЗОЖ не становится гораздо больше, чем пассажиров без буклета по ЗОЖ. На одной из остановок все девушки с буклетами по ЗОЖ покидают данный общественный транспорт, можно оставить буклеты другим пассажирам.*

## Формы добровольческой деятельности



Индивидуальная  
добровольческая  
деятельность



Волонтерская  
деятельность в  
составе группы  
добровольцев



Добровольческая  
деятельность через  
волонтерскую  
организацию

## Виды добровольческой деятельности



Помощь социально  
незащищенным  
слоям населения



Социальное  
обслуживание  
престарелых,  
инвалидов



Помощь лицам,  
пострадавшим в  
результате  
стихийных бедствий,  
экологических,  
техногенных и других  
катастроф



Ликвидация  
последствий  
чрезвычайных  
ситуаций



Поиск пропавших  
без вести людей



Защита и охрана  
окружающей среды



Сохранение  
исторического и  
культурного  
наследия



Развитие образования,  
науки, культуры,  
популяризации знаний,  
развитии инноваций



Развитие и  
популяризация  
физической культуры,  
спорта и активного  
досуга



Пропаганда  
здорового  
образа жизни



Общественные  
мероприятия



Укрепление мира,  
дружбы и согласия  
между народами,  
предотвращение  
конфликтов



## Целеполагание в работе волонтера

Определение цели волонтерской организации – первоочередная задача для организации её деятельности. Неверно поставленные цели приводят к пустой трате душевных и физических сил.

**Цель** - это осознанное представление результата деятельности.

Различают **уставные цели** волонтерского отряда и **цели конкретной деятельности**. Уставные цели волонтерского отряда - это то, ради чего добровольцы объединились. Уставные цели носят более общий характер и фиксируются в основном документе волонтерского отряда - Уставе. Вариантом актуальной цели для объединения может быть преобразование общества в каком-либо направлении. Но при постановке цели необходимо правильно оценить свои силы. Необходимо начать преобразование общества с какой-то его части - со школы, микрорайона, поселка, города.



**Цель деятельности волонтерского отряда** - это предполагаемый (ожидаемый) результат, который отряд может реально достичь к определенному моменту времени.

Цель возникает тогда, когда появляется проблема. Проблема — это разрыв между желаемым состоянием чего-то и его фактическим состоянием. Решение проблемы - выбор одного из нескольких действий, позволяющих перейти от фактического состояния чего-либо, кого-либо к желаемому.

Цель и содержание любой деятельности волонтерского отряда обсуждается со всеми участниками. При этом нужно максимально прислушиваться к мнению каждого, ориентироваться на опыт и потребности. Новичку в отряде важно познакомиться с целью, принять её и строить свою работу в соответствии с ней.

**Задача** - это конкретизация цели. Задачи разрабатываются для каждого направления деятельности волонтерского отряда. Сформулировать задачу — значит указать конкретный результат, который предполагается получить при реализации одного направления деятельности на определенном этапе работы. Волонтерский отряд должен иметь не более 1-2 главных целей и 3-7 уточняющих их задач.

**Каждая из поставленных целей и задач формулируется так, чтобы:**

- было ясно, чего конкретно за данный период следует добиться;
- для ее решения имелись реальные условия, средства и возможности;
- ее действительно можно было решить именно в те сроки, на которые она ставится;
- мотивировать волонтеров действовать в направлении ее достижения.

**Формулировка цели должна быть:**

- короткой - не более 40 слов (трех предложений);
- написана ясным и понятным языком;
- сформулирована позитивно;
- написана в настоящем времени с предпочтением глагольных форм.

## SMART ПРИНЦИП

постановки целей в формате конечного результата

S Specific КОНКРЕТНЫМИ	M Measurable ИЗМЕРИМЫМИ	A Attainable ДОСТИЖИМЫМИ	R Relevant РЕЛЕВАНТНЫМИ	T Timebound ОГРАНИЧЕННЫМИ ВО ВРЕМЕНИ
				
Сформулированы конкретно, точно и понятно	Поддаются количественному определению - с указанием критериев, позволяющих определить степень их достижения	Выполнимы, но требуют приложения усилий	Поддерживают цели подразделения, внося вклад в достижение глобальных стратегических целей компании	С указанием точных сроков исполнения

## Школьная служба примирения



### Школьная служба примирения (ШСП)

— это прежде всего команда единомышленников (взрослых и детей), которая решает возникшие в школе конфликты или противоречия через восстановительные программы, а также распространяет в школе восстановительную культуру.

Служба примирения поддерживает восстановительную культуру взаимоотношений, которая направлена на создание безопасных и комфортных взаимоотношений, основанных на взаимопонимании, взаимной ответственности и поддержке, чувстве справедливости, и в итоге — развитию активного сообщества в пространстве школы.

В основе работы службы примирения лежит понимание того, что конфликт должен быть решен его непосредственными участниками, поскольку только они смогут найти лучшее решение. И если они приняли на себя ответственность за решение, то наверняка его выполнят и больше не попадут в подобную ситуацию. Помогает им нейтральный посредник (ведущий примирительных программ, медиатор), который не судит, не советует, не воспитывает, не защищает, не винит и не принуждает. Медиатор помогает всем участникам снизить эмоциональный накал, услышать и понять друг друга (в чем на их взгляд проблема, какой и кому причинен вред), а также им самим найти выход из конфликтной ситуации и обсудить, как избежать повторения подобного в будущем.

Специалист службы примирения (ведущий примирительных программ, медиатор) организует примирительную встречу только при добровольном согласии обеих сторон конфликта и потому он предварительно встречается с каждой из участников спорной ситуации отдельно. Медиатор в равной степени поддерживает обе стороны в стремлении решить конфликт, загладить вину, возместить ущерб, если он был причинен.

**Миссия школьной службы примирения** - развить и закрепить как культурную традицию способность людей к взаимопониманию.

**Цель школьной службы примирения** - развитие в образовательных учреждениях восстановительного способа реагирования на конфликты и правонарушения.

#### ШСП помогает разрешить конфликты между:

- ✓ учениками;
- ✓ родителями;
- ✓ педагогами;
- ✓ учениками и родителями;
- ✓ учениками и педагогами;
- ✓ родителями и педагогами.

## ЭВРИСТИКА – заряди мозги!

- **Эвристика** – наука, изучающая творческую деятельность, используемая при открытии новых концептов, идей и взаимосвязей между объектами и совокупностями объектов, позволяющая ускорить процесс решения задач.
- **Эвристические методы** решения творческих задач стимулируют интуитивное мышление в процессе генерирования идей, а значит, существенно повышают эффективность решения. Попробуем описать самые простые из них:

### МОЗГОВОЙ ШТУРМ



Самый известный метод психологической активизации мышления, ко всему прочему, является методом коллективным. Основная особенность мозгового штурма заключается в разделении участников на критиков и «генераторов», а также разделение процесса генерации и критики идей во времени. Обязательными условиями проведения «Мозгового штурма» является создание благоприятных условий для преодоления психологической инерции и боязни высказывать нелепые идеи, поэтому существует ряд обязательных ПРАВИЛ:

- Нельзя критиковать идеи, споры и обсуждения запрещаются;
- Приветствуются любые идеи, в том числе фантастические.
- Поощряется развитие, усовершенствование, комбинирование чужих идей;
- Идеи следует излагать кратко, не прерывать эстафету идей;
- Главная цель – получить как можно больше идей.

### МЕТОД ЭВРИСТИЧЕСКИХ ВОПРОСОВ



Известен также как метод «ключевых вопросов». Суть метода: для сбора достаточно полной информации о каком-либо событии необходимо поставить перед собой следующие семь ключевых (эвристических) вопросов и ответить на них: КТО? ЧТО? ЗАЧЕМ? ГДЕ? ЧЕМ? КАК? КОГДА?

Применить этот метод можно для сбора дополнительной информации, в условиях проблемной ситуации, или упорядочения уже имеющейся информации, в самом процессе решения творческой задачи.

### МЕТОД ИНВЕРСИИ



Ориентирован на поиск идей решения в новых, неожиданных направлениях, чаще всего, противоположных канонам формальной логики и здравого смысла. Когда логические приемы оказываются бесплодными и заходят в тупик, оптимальной является принципиально противоположная альтернатива решения. Например, ведется поиск прочности изделия, и для этих целей стремятся увеличить его вес, конструкцию делают цельнометаллическую, в то время как лучших результатов удастся достигнуть путем решения задачи в противоположном направлении, например, уменьшить вес конструкции, сделав ее полой.

### МЕТОД СВОБОДНЫХ АССОЦИАЦИЙ



Результативность творческой деятельности существенно повышается, если широко использовать все новые и новые ассоциации, которые в итоге порождают по-настоящему продуктивные идеи решения проблемы.

Допустим, вы являетесь руководителем типографии. Вам необходимо наработать идеи решения следующей проблемы: как повысить эффективность рекламы выпускаемой вами продукции. Руководитель группы предлагает, например, слово «студент». Это слово дает несколько ассоциаций и соответственно идей того, как активизировать рекламу продукции типографии. На основе ассоциаций, которые вызывает у членов группы слово «студент» генерируются идеи. Затем кто-то из членов группы предлагает новое слово, например, «телевизор». И так может продолжаться до бесконечности, или до тех пор, пока вы не найдете максимально пригодный вариант.

Человек способен чувствовать более сотни видов эмоций и чувств, но ни одна из этих эмоций не определяет его как личность настолько глубоко, как ощущение эмпатии. Эмпатия это особое понятие, которое связывают со многими эмоциональными состояниями – с сочувствием, сопереживанием, состраданием.

**Эмпатия** – это способность поставить себя на место другого человека, способность к сопереживанию. Эмпатия включает способность точно определить эмоциональное состояние другого человека на основе мимических реакций, поступков, жестов и т. д.

Зачем развивать эмпатию? У данного явления ведь есть и отрицательные стороны. Человек, склонный переживать за других, менее защищён от негативного влияния стрессовых ситуаций, подвержен тревоге. Но есть категории людей, которым в силу профессиональных обязанностей быть эмпатами просто необходимо. Это психологи, педагоги, артисты кино и театра, и конечно же волонтеры – всех, чья работа связана с людьми.

Эмпатия помогает предугадывать действия и понимать мотивы поступков окружающих. Эмпатия способствует эффективному общению между людьми, помогает разобраться в сложных ситуациях, спрогнозировать мотивы и действия людей. Эмпатийный человек вызывает доверие, в общении с ним создается ощущение психологического комфорта.

Человек, который проявляет сопереживание к чувствам других, производит впечатление приятного, доброго и обаятельного человека.

## Развитие эмпатии

- **Учитесь слушать.** Слова, как известно, имеют силу, и зачастую способствуют не только лучшему пониманию сути доносимой информации, но и могут разбудить эмоции.
- **Наблюдайте за людьми вокруг.** Ожидая автобус, стоя в пробке, не доставайте мобильный или планшет, а посмотрите на людей вокруг вас, представьте себе, кем бы они могли быть, что они чувствуют и думают в данный момент, живут в вашем городе или откуда-то приехали, счастливы ли, был у них хороший день или не очень.
- **Будьте любопытными** – это способствует развитию эмпатии, ведь мы ведём диалог с людьми, которые находятся вне нашего привычного социального круга и, с высокой долей вероятности, имеют другие взгляды и интересы.
- **Старайтесь ставить себя на место другого.** Ещё один универсальный совет, так как данный навык помогает не только лучше понять людей, но и научиться смотреть на проблему под разными углами.
- **Научитесь определять свои собственные чувства.** Сложно понять то, чего сам никогда не испытывал, и никакие рекомендации и упражнения здесь не заменят опыт реальных ощущений. Поэтому развивайте свою эмоциональную память, запоминайте состояния и чувства – это поможет лучше понимать других.



Для заметок

Для заметок

Для заметок

Для заметок