

# Методическая разработка «Школа волонтёра»



Материал подготовили спикеры проекта «Школа волонтёра»:  
Солодовник Н.Н., Аксенов А.А., Афанасьева И.В.

Норильск 2021

## **Волонтерское движение**

**Слово «волонтер»** произошло от латинского «voluntarius» – добровольный. В России волонтер и доброволец – это равнозначные понятия, обозначающие человека, который добровольно и безвозмездно выполняет какую-либо работу или занимается общественной деятельностью. Доброволец вкладывает в дело, которым занимается, свои навыки и время.

Стать волонтером может любой, профессия и взгляды на мир не имеют значения. Несовершеннолетним добровольцам нужно разрешение от родителей, а детей младше 14 лет во время волонтерских работ должны сопровождать официальные представители. Точное определение волонтера и возможные цели добровольческой деятельности прописаны в Федеральном законе «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)». (Федеральный закон от 11 августа 1995 г. N 135-ФЗ "О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)" (с изменениями и дополнениями))

Волонтерство может быть как индивидуальным, так и групповым. Например, если вы в одиночку или вдвоем с другом вышли и убрали мусор с берега реки, то можно считать, что вы уже экологические волонтеры.

В любом случае следует помнить, что волонтерская деятельность – это серьезный инструмент социального, культурного, экономического и экологического развития страны.

### **Какую деятельность может осуществлять волонтер (доброволец)?**

Волонтеры (добровольцы) участвуют в разнообразной деятельности, но в основе любого волонтерского движения лежит принцип: *хочешь почувствовать себя человеком - помоги другому.*

Существует множество направлений, в которых добровольцы могут проявить себя и принести пользу обществу. Самыми популярными в России являются такие направления волонтерства, как социальное (порядка 22,5%), событийное (18,5%), культурное (15,6%), военно-патриотическое (15,2%), экологическое (12,5%).

Добровольцы оказывают помощь ветеранам, инвалидам и тяжело больным, воспитанникам детских домов, пожилым одиноким людям. Сопровождают народные шествия "Бессмертный полк", участвуют в благоустройстве Аллей Славы и воинских захоронений, в проведении экологических акций и субботников, мероприятиях по сохранению и защите памятников истории и культуры.

В рамках волонтерского движения проходят общероссийские добровольческие акции "Весенняя неделя добра" (в апреле) и "Час добра" (5 декабря в Международный день добровольцев).

Ключевым событием волонтерского движения является Всероссийский форум добровольцев. В рамках форума вручается ежегодная всероссийская премия "Доброволец России" по итогу одноименного конкурса.

Сегодня популярно событийное волонтерство, когда люди помогают на конкретных мероприятиях. Самые яркие примеры таких событий – это Олимпийские игры в Сочи в 2014 году и Чемпионат мира по футболу в 2018 году.

Силы волонтеров задействуются при ликвидации чрезвычайных ситуаций и последствий стихийных бедствий. Привлекаются к организации и проведению массовых, международных и спортивных мероприятий, реализации различных культурных проектов.

Волонтерство может быть разовым или системным. Можно принять участие в одной акции или помогать регулярно, вступив в какую-либо волонтерскую организацию.

### **Что такое волонтерская организация?**

Волонтерская организация – это сообщество людей, которые готовы безвозмездно делиться своими ресурсами, силами, временем, умениями и профессиональными

навыками на благо других людей. Волонтерские организации объединяют добровольцев, обеспечивая их обучение, координацию и поддержку.

Часто волонтерская организация вырастает из небольшой группы людей, которых сначала объединила конкретная социальная проблема, а со временем они поняли, что могут помогать системно: регулярно, более качественно и продуманно. Волонтерская организация может помогать конкретной группе людей (например, беженцам или сиротам) или же решать задачи в определенной области (сохранение культурного наследия, экологическая безопасность).

Кроме того, волонтерские объединения могут создаваться при образовательных, медицинских, и коммерческих организациях.

Волонтерская организация может объединяться с другими добровольческими проектами, чтобы реализовать свои программы, или же работать самостоятельно. По закону добровольческая организация должна проводить инструктаж для волонтеров и обязательно назначать координатора для каждого проекта.

### **Что такое ресурсный центр добровольчества?**

Ресурсный центр добровольчества – это региональная организация, которая занимается поддержкой и развитием волонтерства. Такая организация координирует волонтеров, снабжает их методическими материалами, а также обучает лидеров волонтерских объединений эффективному управлению. Например, в Норильске такой организацией выступает Благотворительный Фонд «Территория Добра» – там можно узнать о волонтерских программах, интересных городских событиях и акциях.

Воспользоваться услугами ресурсного центра добровольчества может любая организация: образовательная, социальная, некоммерческая или бизнес-структура. Ресурсные центры нужны для того, чтобы создать на региональном уровне эффективную систему поддержки добровольчества и обеспечить ее развитие на постоянной основе.

### **Перечень документов, регламентирующих добровольческую деятельность**

На международном уровне добровольческую деятельность регламентирует Всеобщая декларация прав человека, принятая в 1948 году. Она закрепляет право человека на его ответственность перед обществом.

В 1990 году в Париже была принята Всеобщая декларация волонтеров, где обозначили главные принципы движения, его смысл и цели. В 2001 году в Амстердаме также провозгласили Всеобщую декларацию добровольчества – она гласит, что все люди в мире должны иметь право добровольно посвящать свое время, талант, энергию другим людям или своим сообществам посредством индивидуальных или коллективных действий, не ожидая финансового вознаграждения. Декларация – это документ, положения которого не носят строго обязательный для выполнения характер и лучше отталкиваться от законов, которые действует на территории нашей страны.

В России добровольческую деятельность регулируют несколько федеральных законов. Основной документ, который регулирует деятельность добровольцев в России, – федеральный закон № 135 «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)», принятый в 1995 году. В феврале 2018 года его доработали и внесли изменения. В законе прописаны понятия, связанные с волонтерством, права и обязанности добровольца и организаторов волонтерской деятельности, а еще – порядок взаимодействия органов власти с волонтерскими организациями. Кроме того, в ряде регионов приняты местные законы о волонтерской деятельности.

Кроме того, добровольческую деятельность регулируют ФЗ от 19 мая 1995 г. № 82-ФЗ «Об общественных объединениях» и ФЗ от 28 июня 1995 г. № 98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений».

В 2018 году утверждена Концепция развития добровольчества (волонтерства) в России до 2025 года. Документ, в частности, предусматривает развитие методической,

информационной, консультационной, образовательной и ресурсной поддержки деятельности по привлечению волонтеров к работе в учреждениях социального обслуживания населения, образования, здравоохранения, оказанию помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций. Согласно концепции, добровольчество планируется развивать в различных профессиональных и социальных группах, возрастных категориях, семейных формах с учетом региональных и местных условий волонтерской деятельности.

### **Волонтерское движение в РФ**

В Российской Федерации первое юридическое определение добровольца (волонтера) было дано федеральным законом "О благотворительной деятельности и благотворительных организациях", подписанным президентом РФ Борисом Ельциным 11 августа 1995 года. В статье 5 документа говорилось, что "добровольцы - граждане, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда".

В том же году в Москве состоялся первый Российский форум добровольцев. В 1990-е - 2000-е годы появились некоммерческие, общественные и благотворительные организации, к деятельности которых стали привлекаться волонтеры. В 2011 году добровольчеством в РФ в общей сложности занимались 21 млн человек.

В настоящее время российских волонтеров объединяют такие крупные организации, как Ассоциация волонтерских центров (с 2014 года; на постоянной основе работают более 200 тыс. волонтеров), "Волонтеры Победы" (с 2015 года; 159 тыс.), "Волонтеры-медики" (с 2013 года; 12,5 тыс.), Союз волонтерских организаций и движений (с 2009 года; более 7 тыс.) и др.

На сегодняшний день на информационной платформе "Добровольцы России" зарегистрированы 1 тыс. 546 организаций и более 31,4 тыс. волонтеров. Из них большую часть составляет молодежь в возрасте 18-24 лет (порядка 58%), на втором месте - возрастная группа младше 18 лет (23%). Среди зарегистрированных волонтеров примерно 74,6% женщин и 25,4% мужчин.

### **Границы ответственности волонтера**

Работа практически каждой благотворительной организации не ограничивается сборами, акциями помощи и финансовой поддержкой нуждающихся. Очень часто неоценимой и не менее важной оказывается нематериальная помощь - выступления с концертными программами в домах престарелых, посещение больниц и детских домов добровольцами-аниматорами, развивающие и развлекательные мероприятия для детей из многодетных семей. Представители профильных фондов посещают одиноких стариков на дому, помогая им по хозяйству.

Все это со стороны может показаться бесполезным занятием, однако, это не так. Вовлеченность в подобные программы помогает людям, попавшим в непростую житейскую ситуацию, понять, что они не одни, что есть те, кому не все равно. Это дает мотивацию двигаться дальше и бороться с бедой. Однако многие задаются вопросом: несет ли это какую-то пользу самим волонтерам, ведь они работают на безвозмездной основе, тратят свое личное время и силы. К тому же на добровольцах лежат определенные обязанности, а порой и немалая ответственность.

Желая участвовать в деле благотворительности, будущему волонтеру стоит определиться, чем именно он хотел бы (и может) заниматься, а также понять, какие ресурсы у него для этого есть. Здесь чаще всего имеются в виду ресурсы временные. Начинаящий доброволец должен сразу определиться, каким временем он располагает. Пусть его будет немного - раз в неделю, по два-три часа. Тут важны не столько объемы, сколько регулярность. Скорее всего, работать придется в команде, и важно, команду не подвести.

Чаще всего волонтеры-новички выбирают своей стезей посещение детских домов и поддержку многодетных семей. Возможность приехать в учреждение с подарками, организовать праздник маленьким детям, кажется интересным и полезным делом. К тому же общение с малышами объективно куда приятнее, чем, скажем, с пациентами больниц или пожилыми подопечными домов престарелых.

И все же эта работа вовсе не является увеселительной поездкой. У каждого волонтера есть свои обязанности, а также определенная ответственность - перед фондом, перед товарищами и, наконец, перед подопечными, на поддержку которых деятельность рабочей добровольческой группы направлена.

Как правило, сфера ответственности каждого добровольца оговаривается перед началом работы, и здесь важно сразу очертить границы: что вы, как волонтер, можете, и главное, хотите сделать; в какие дни и часы есть возможность принимать участие в различных организуемых мероприятиях.

Каждый должен понимать, что теперь он в команде, на него рассчитывают, поэтому, несмотря на добровольческий принцип работы, обязательность и ответственность никто не отменяет. Даже если обстоятельства вынуждают отказаться от участия в мероприятии, на которое уже было дано согласие - в этом нет ничего страшного, если вовремя предупредить координатора группы. Чем раньше удастся уведомить о своем незапланированном отсутствии, тем оперативнее координатор сможет скорректировать программу и найти замену.

Участие в волонтерских проектах подразумевает определенную долю обязательности - как ни крути, а работать каждый волонтер должен в неких рамках, устанавливаемых благотворительной организацией. А вот внутри рамок добровольцы частично или полностью свободны - они могут вносить предложения, реализовывать свежие идеи, заниматься творческой работой.

Порой случается, что отношение новичков-волонтеров не настолько ответственное, как того требуют обязанности. Некоторые даже считают, что раз работа эта основана на добровольных началах, то и относиться к ней серьезно не следует. Поэтому такие люди могут позволить себе не явиться на мероприятие без предупреждения и объяснения причин: зачем, если “все равно не платят” и “пусть скажут спасибо, что я вообще пришел”. Это в корне не так. Волонтерство требует ответственного отношения, ведь решение об участии в благотворительных программах должно быть не просто сознательным - его необходимо обдумать и ответить для себя на вопрос: могу ли я этим заниматься, а главное - хочу ли? В этом плане социальное добровольчество не отличается от благотворительности: и то, и другое должно быть осознанным.

### **Способы контакта с воспитанниками детского дома**

Исследования психологов показывают, что дети из детских домов отличаются от детей, растущих в семьях, по физическому и психическому развитию. Развитие детей-сирот имеет ряд негативных особенностей, которые накладывают отпечаток на дальнейшую жизнь ребенка. Большие проблемы у воспитанников детских домов возникают при общении как с детьми, так и со взрослыми. Причем уровень развития общения ребенка со взрослыми во многом определяет характер его контактов со сверстниками. Ведь только взрослый может научить детей умению видеть субъективные качества другого ребенка, способствовать укреплению и углублению детских контактов.

Контакты со взрослыми и сверстниками в детском доме у воспитанников выражены гораздо слабее, чем у детей из семьи. Они однообразны, малоэмоциональны и сводятся к простым обращениям и просьбам. Это объясняется отсутствием эмпатии, умения и потребности разделить свои чувства, переживания с другим человеком. Все это лишает детей:

-важного для психологического благополучия переживания своей значимости и ценности, уверенности в себе;

-переживания ценности другого человека, глубокой привязанности к людям.

То есть дети-сироты с раннего возраста не чувствуют привязанности как к сверстникам, так и ко взрослым. Отмечается также, что воспитанники детского дома не так успешны в решении конфликтов в общении со взрослыми и сверстниками, чем дети из семей. Дети-сироты более агрессивны, чаще стремятся обвинить окружающих, не умеют и не желают признавать свою вину, то есть не способны конструктивно решать конфликт.

На низком уровне находятся у ребят и навыки общения со сверстниками. Их контакты поверхностны, нервозны и поспешны: они одновременно требуют к себе внимания и отторгают его, переходя на агрессию, или пассивное отчуждение. Нуждаясь в любви и внимании, воспитанник детского дома не умеет отвечать должным образом на них.

Таким образом, трудности общения с окружающими у детей-сирот обусловлены низким уровнем коммуникативных навыков, неадекватностью эмоциональных реакций, ситуативностью поведения, неспособностью к конструктивному решению проблемы.

Поэтому недостаточно окружить ребенка-сироту вниманием и любовью, его надо учить правильно оценивать себя, свои поступки, и умению общаться с окружающими.

Игры и упражнения с элементами тренинга направлены на развитие умения управлять своим поведением, эмоциями, общением, и включают в себя когнитивный, эмоционально-волевой и поведенческий компоненты. (Приложение 1)

Залогом успешной социализации является поддержка волонтерскими организациями таких детей из детских домов, школ-интернатов и социально-реабилитационных центров. Цель работы волонтерской группы: Социализация и содействие интеграции детей в общество путем проведения регулярных обучающих и развивающих мероприятий, дополняющих плановые мероприятия, проводимые в детских учреждениях, а также расширение кругозора детей.

#### **Планируемые виды деятельности по возрастам:**

**Цель:** расширение кругозора ребят, выявление интересов, здоровый образ жизни, профориентация, формирование хобби (попытка найти альтернативы для проведения свободного времени, которые помогут детям во взрослой жизни).

#### **Для дошкольников и младших школьников:**

1. Выездные мероприятия для младших школьников (посещение музеев, конюшни, прогулки по городу с адаптированными экскурсиями для детей);
2. Развивающие творческие занятия, направленные на расширение кругозора, развитие мелкой моторики, творческого мышления.
3. Спортивные мероприятия (Веселые старты, эстафеты, командные игры);
4. Чаепитие и живое общение.

#### **Средний и старший школьный возраст:**

1. Творческие занятия и мастер-классы с приглашением специалистов, работающих в разных техниках (украшения, поделки, рисунки на футболках), специалистов творческих профессий (фотографы, журналисты, визажисты и т.п.);
2. Азы работы с компьютером, Интернетом, поисковыми системами;
3. Спортивные мероприятия.

Основное содержание занятий волонтера с детьми — продуктивное, интересное и для волонтера, и для ребенка общение.

Только глубокое понимание особенностей поведения ребенка, осознание собственных реакций помогут добровольцу построить отношения с детьми, находящимися в приюте.

#### **Правила общения с детьми и людьми с особенностями психофизического развития:**

1. Основное правило общения с инвалидами заключается в том, что вы никогда не должны показывать им свое превосходство.

2. Если вы общаетесь с человеком в инвалидной коляске, постарайтесь сделать так, чтобы ваши глаза находились с его глазами на одном уровне

3. Если вы разговариваете с плохо слышащим, то старайтесь при этом встать напротив этого человека и во время общения смотреть прямо на него, а не на того, кто «переводит» ему ваши слова.

4. С умственно отсталыми людьми нужно общаться на «их» языке. И уж точно не стоит их бояться. Умственно отсталые люди, особенно с синдромом Дауна, необыкновенно добрые и отзывчивые и другие. В совместной деятельности формируется мировоззрение человека, его отношение к себе и окружающим, происходит становление социально ответственного поведения.

Важно дать возможность каждому стать активными и деятельностными субъектами жизнедеятельности. Это позволит избежать потребительской позиции личности по отношению к волонтерам, минимизировать развитие иждивенчества среди людей, предоставит им дополнительные пути в самоопределении и самореализации. Обогатит общение и жизнедеятельность людей с ОПФР взаимодействие со сверстниками города, что возможно через дружескую переписку, общение по Интернету, совместные мероприятия.

### **Основными направлениями деятельности волонтерских групп с пожилыми людьми являются:**

- оказание социальной и психологической помощи, информационной поддержки;
- обеспечение исторической связи и преемственности поколений, передача опыта свидетелей войны молодому поколению;
- выход на качественно новый уровень воспитания учащейся молодежи на основе военно-патриотической проблематики;
- привлечение внимания общества к проблемам пожилых людей;
- организация совместного досуга пожилых людей;
- организация помощи на дому одиноким нетрудоспособным гражданам;
- сбор воспоминаний и свидетельств участников войны.

### **Особенности общения с пожилыми людьми:**

- Контакт с пожилым человеком должен быть организован так, чтобы вызывать у него положительные эмоции. Нельзя неожиданно, тем более сзади, появляется в поле зрения пожилого человека, это может его напугать;
- Необходимо учитывать наличие проблем со зрением или слухом у пожилого человека;
- Внешний вид человека осуществляющего уход не должен вызывать раздражение у пожилого человека;
- Необходимо сохранять искреннее приветливое выражение лица, улыбаться, когда это необходимо, чтобы пожилой человек чувствовал поддержку;
- Разговаривая с пожилым человеком ненавязчиво смотрите ему в глаза. Он должен чувствовать интерес к нему;
- Если у пожилого человека сильно ослаблена память, и он с трудом узнает людей и плохо помнит их имена, не напрягайте излишне его внимание, лучше представьте человека еще раз и не акцентируйте внимание на забывчивости;
- Необходимо называть пожилого человека по имени или по имени отчеству, это облегчает ему контакт с Вами, фиксирует внимание и демонстрирует уважение.
- В случае недопонимания повторяйте свои вопросы и указания, стараясь повторно формулировать их спокойно, не проявляя раздражения, и в тех же выражениях, как первоначально и не торопите пожилого человека с ответом;
- Необходимо интересоваться увлечениями пожилого человека;
- Пожилые люди быстрее устают, необходимо учитывать этот факт во время визитов и процедур, чтобы они пошли на пользу, а не во вред.

## **Практические упражнения, используемые во время проведения занятий по формированию навыков общения и толерантности**

### **Ты и твое имя**

#### **Цели:**

- развить самостоятельность, творческий подход к заданию, лидерские навыки у участников тренинга;
- потренироваться в самооценке и самопрезентации.

#### **Ход упражнения**

Положите перед собой лист бумаги и напишите на нем по вертикали ваше имя. Сосредоточьтесь! У вас есть 5-10 минут, чтобы написать против каждой буквы качество своего характера, которое вы в себе знаете и цените.

#### **Пример:**

М - мечтать (умею)

И - интеллигентность

Х - харизма

А - активная позиция в коммуникации

И - интеллект

Л - любовь к жизни

Пусть после завершения индивидуальной работы участники представят полученные результаты товарищам по группе, записав их на доске.

### **Любит - не любит...**

**Цели:** дать участникам группы возможность предоставить товарищам обратную связь.

#### **Ход игры**

Группа разбивается на две равные подгруппы. Один круг - малый - становится внутри большого круга лицом к его участникам. Таким образом, возникают пары игроков.

Вместо этого условимся, что:

- объятия - символ большой любви и симпатии;
- пожатие руки - выражение близких дружеских чувств;
- хлопнуть по ладони - "ты славный малый, но не более...";
- кивок головой означает для партнера - "я тебя воспринимаю нейтрально, без определенной симпатии и антипатии";
- опущенный большой палец руки - сигнал, который сообщает о том, что ваши отношения с человеком серьезно испорчены. Какая-то кошка между вами пробежала, и стоит задуматься о том, как найти пути для примирения.

После того как разобраны и усвоены все условные сигналы, начинается игра. Участники малого круга стоят на месте, а участники большого круга по хлопку ведущего делают шаг влево и оказываются перед новым партнером. Пара показывает друг другу код приятия. Если оба человека раскрыли друг другу объятия - можно обняться, если оба подставили ладонь для хлопка или протянули руку для пожатия, тогда происходит обоюдный обмен. Если же уровень приятия различен, то каждый лишь демонстрирует знак своего отношения, но не навязывает товарищу его исполнение. Обменявшись сигналами, каждый участник пары обдумывает полученную от партнера информацию. Вновь звучит хлопок ведущего, большой круг осуществляет переход, и возникают новые пары, в которых повторяется та же последовательность действий.

### **Две группы**

#### **Цели:**

- поощрить членов группы дать и получить обратную связь, необходимую для эффективного и доверительного сотрудничества;



- развить лидерские качества, умение анализировать информацию о процессах, происходящих в группе.

### **Ход игры**

Это задание помогает участникам тренинга развить внимательность и логическое мышление. Один из игроков - доброволец - выходит из комнаты. В это время группа договаривается о признаке, по которому она могла бы разделиться на две подгруппы. Сначала признак этот должен быть только визуальным. Скажем, в одном углу сидят люди, носящие очки, в другом - нет. Или в одной группе - те, у кого на руке есть часы, в другой - участники без часов...

После того как разделение произошло, в комнату возвращается игрок, которому предлагается проанализировать "картинку" и на основании увиденного сказать, какой признак лег в основу распределения участников.

На продвинутом этапе тренинга можно попробовать проводить разделение, основываясь на качествах характера, общности интересов.

### **Стаканчик**

#### **Цели:**

- облегчить участникам вхождение в групповой тренинг через участие в веселой игре;
- снять напряжение от встречи с незнакомыми людьми;
- поддержать открытое выражение положительных эмоций;
- способствовать развитию нестандартного творческого мышления участников.

#### **Ход упражнения**

Участники садятся в круг. Тренер дает первому игроку пластиковый стаканчик. Задание: передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способ передачи его от игрока к игроку ни разу не повторился. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, еще не использованный в игре способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры.

Игра завершается, когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют новые оригинальные идеи.

*Завершение:* обсуждение упражнения и выступления "штрафников".

### **Толерантность к другим через отношение к себе**

**Цель:** показать, как отношение к себе связано с толерантностью к другим.

#### *Упражнение № 1*

Умение легко войти в контакт, поддержать разговор и также непринужденно расстаться со своим собеседником показывает высокий уровень толерантности человека.

Ведущий тренинга предлагает участникам провести серию встреч друг с другом, объединившись в пары. Для этого нужно начать разговор, сказать что-то приятное своему собеседнику и также на приятной ноте расстаться с ним. Время на установление контакта, взаимные приветствия, проведение самой беседы, завершение начатого разговора и прощание занимает 10 минут.

#### **Примеры ситуаций:**

- перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите его впервые, но вам необходимо узнать, как проехать до нужного вам места в городе, где вы находитесь впервые;
- вас окликнули на улице, оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который также понял, что ошибся; вы начинаете словами...;
- перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться; подойдите к нему, начните разговор, успокойте его.

После выполнения упражнения в процессе обсуждения участники группы приходят к выводу, что умение вести разговор позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними.

Толерантность является системой ценностей и норм, основными составляющими которой являются:

- презумпция прав человека: каждый человек имеет право на любые проявления национальных, религиозных и других характеристик в своем поведении и высказываниях в том случае, если они не противоречат нормам права и морали общества;
- ориентация на терпимость к недостаткам, слабостям, ошибкам других людей, если они не противоречат нормам морали и права;
- ценность согласия и ненасильственного разрешения конфликтов;
- ценность следования нормам права;
- ценность сострадания, сопереживания, сочувствия;
- ценность человеческой жизни и отсутствия физических страданий.

#### *Упражнение № 2*

Участники группы садятся в круг. Каждый по очереди выходит в центр круга, а все остальные участники группы обращаются к нему со словами: "Мне в тебе не нравится...", затем: "Мне в тебе нравится...". Используется только фактическая информация, полученная в процессе групповой работы. Следует избегать определений "хорошо", "плохо". После того как все выскажутся, участник группы, стоявший в центре круга, рассказывает о том, что он извлек из этих суждений, что принял, что отверг.

Ведущий тренинга обращает внимание участников группы на то, что решение человека выйти в центр круга означает принятие им спокойно, без обид всего сказанного. Высказывания должны делаться в доброжелательной форме.

### **Управление эмоциями**

**Цель:** управление эмоциями, понимание эмоционального состояния других

#### *Упражнение № 1*

Каждому участнику группы предлагают вспомнить ситуацию, вызвавшую какое-то чувство, и рассказать свою ситуацию группе; группа пытается понять, какое чувство испытывал говорящий в той ситуации. Если некоторые участники предпочтут промолчать, то необходимо объяснить, что услышать их мнение очень важно для всей группы.

Не следует затрагивать лично значимые ситуации. Чтобы избежать напряжения в группе, выбираются не слишком болезненные ситуации из повседневной жизни участников группы.

Другой вариант упражнения: каждый участник по очереди изображает позой, мимикой или интонацией свое состояние, которое он в данный момент ощущает, предоставив возможность другим понять это состояние.

#### *Упражнение № 2*

Каждый участник получает карточку с названием эмоционального состояния (радость, восхищение, агрессия, доброжелательность, безразличие, недовольство, пренебрежение) и с соответствующей интонацией произносит любое высказывание в адрес группы или отдельных участников, которые пытаются понять, какие чувства передавал партнер. В завершении упражнения проводится обсуждение в общем кругу: "Что я делаю, чтобы справиться со своими эмоциями?"

### **Бесконфликтное взаимодействие**

**Цель:** формирование навыков бесконфликтного взаимодействия и позитивного отношения к проблемной ситуации.

#### *Упражнение № 1*

Каждый участник группы получает чистый лист бумаги и ручку. Ведущий группы призывает участников додумать о собственной проблемной ситуации, в которой каждый находится в данный период. В левой части листа записывают 10 аспектов жизненной

проблемы, которые имеют негативные последствия для участника, а в правой - 10 положительных сторон существующей ситуации.

В процессе обсуждения группа приходит к выводу, что в каждой, даже самой трудной жизненной ситуации необходимо уметь находить положительные стороны и за счет этого сохранять самообладание и толерантность.

### **Толерантность, интолерантность и неуверенность**

**Цель:** сравнение понятий толерантности, неуверенности и интолерантности (агрессивности).

Ведущий рассказывает участникам группы о признаках неуверенного, интолерантного (агрессивного) и толерантного поведения.

- может просить и отказывать;
- любит восхвалять себя;
- во время общения сокращает дистанцию между собой и собеседником.

*Признаки толерантного поведения "Я хороший, ты - хороший"):*

- использует Я-высказывание;
- говорит прямо и открыто;
- умеет просить и отказывать;
- умеет принимать отказ;
- склонен к компромиссам, предлагает их сам;
- применяет эмпатическое слушание.

#### *Упражнение № 1*

Участники объединяются в микрогруппы по три человека в каждой. Каждая микрогруппа составляет или вспоминает ситуации, приводящие участников к толерантному или интолерантному поведению. После обсуждения в группах ситуации разыгрываются. Остальные участники дают обратную связь: конструктивен ли, по их мнению, выход из создавшейся ситуации? Если ситуация не разрешена, выход ищется совместно, затем ситуация вновь разыгрывается и группа дает обратную связь участникам ситуации.

Пример ситуации.

Ваш друг взял на время ваш учебник, однако завтра зачет и учебник необходим вам для подготовки. Вы звоните другу и просите вернуть учебник; друг отвечает, что принесет в течение часа. Проходит час, а друга нет. Ваши действия?

### **Список литературы**

1. Алтынцева, Е. Н. Волонтерское движение: взаимодействие с детьми-сиротами : учеб.-метод. пособие / Е. Н. Алтынцева, О. В. Косточкина ; Белорус. гос. пед. ун-т. – Молодечно : Победа, 2007. – 100 с.
2. Алтынцева, Е. Н. Основы волонтерской деятельности в социальной работе : учеб.-метод. комплекс / Е. Н. Алтынцева ; Белорус. гос. пед. ун-т, Ф-т соц.-пед. технологий, Каф. соц. работы. – Минск : БГПУ, 2013. – 68 с.
3. Горленко, В. П. Основы волонтерской деятельности: помощь различным группам населения : практ. пособие / В. П. Горленко, Н. Н. Зенько. – Гомель : ГГУ, 2017 – 47 с.
4. Кипни, М. Тренинг лидерства. - Москва: ОСЬ-89, 2008 г.
5. Кипнис М. Тренинг коммуникации. - Москва: ОСЬ-89, 2005 г.
6. Менеджмент волонтерской деятельности : учеб.-метод. комплекс для студентов специальности 1-86 01 01-01 Социальная работа (социально-педагогическая деятельность) / Т. В. Соколова. – Брест : БрГУ, 2017. – 86 с.

7. Методика социально-педагогической деятельности (основы волонтерской деятельности) : учеб.-метод. комплекс / Витебск. гос. ун-т, Ф-т соц. пед-ки и психологии, Каф. соц.-пед. работы. – Витебск : ВГУ, 2018. – 62 с.
  8. Щеколдина С.Д. Тренинг толерантности. - Москва: ОСЬ-89, 2004 г.
- 1.**

## **Практические советы волонтерам**

### **1. Как выбрать детский дом?**

Если детдом находится слишком далеко (более 2–3 часов езды), шансов наладить постоянные контакты - малы. Для личных посещений лучше поискать учреждение, которое находится поблизости. Если такового нет, обратиться в ближайший центр социальной помощи или школу и предложить свои услуги в организации бесплатных кружков для детей из малообеспеченных или кризисных семей.

### **2. Как выстроить отношения с руководством?**

Любые занятия или деятельность должны быть полностью прозрачны. Это значит, что волонтеры должны постоянно поддерживать контакт с руководством детдома и открыто и честно информировать о каждом шаге. И если руководство посчитает что-то излишним или ненужным для детей, не стоит настаивать и жаловаться. Именно директор детдома на данный момент «папа и мама» для всех своих детей и несет полную ответственность за их здоровье и воспитание перед государством. Поэтому единственный выход в такой ситуации — договариваться. Дети-сироты — это уже давно сформированные личности и попадая в атмосферу детдома, довольно быстро взрослеют по сравнению с обычными детьми. Так что максимум, каким образом волонтеры лично могут на них повлиять — это немножко смягчить линию недоверия к миру. Поэтому лучше стараться анализировать происходящее, принимать все, как есть, адаптироваться к тем условиям, которые уже сложились, и методом проб и ошибок постоянно искать оптимальный вариант деятельности и отношений с детьми.

### **3. Как рационально тратить силы?**

Часто человек, впервые открывший для себя сферу сиротства, начинает семимильными шагами помогать всем нуждающимся, не жалея собственных средств и сил. Например, берет шефство над 5–10 детдомами, парой приютов для несовершеннолетних и т.д. В данном случае речь идет не о материальной помощи, а шефстве над конкретными детьми. Поэтому намного лучше, если волонтер свои 2-3 часа свободного от других хлопот времени уделит 1–5 детям, с которыми психологически совместим и душевно близок. Причем будет делать это регулярно, так, чтобы эти дети постоянно чувствовали его поддержку. Следует отметить, что слишком сильное внимание на благотворительность не может не привести к перекосам в отношениях с другими людьми, что нездорово отразится на развитии личности волонтера, и в конечном итоге — на детях.

### **4. Как найти свою целевую группу?**

Волонтеры могут столкнуться с такой ситуацией, что придя, в детдом с уже оформленной программой обучения полезным навыкам старших детей, они обнаружат, что этим подросткам все их педагогические стремления совершенно неинтересны. Правило здесь одно — найти свою целевую группу детей, с которыми удастся наладить душевный контакт, и ради которых волонтеры будут приходить. И не страшно, если изначально хотелось возиться с малышами, а оказалось, что с нетерпением ожидают старшие, или хотели вышивать крестиком с девочками, а от ваших поделок без ума мальчишки и готовы день и ночь слушать байки о походных приключениях.

### **5. Как найти свою сферу занятий?**

Эффективнее рассказывать или заниматься с детьми тем, что волонтер знает или уметь лучше всего. Это может быть основная сфера деятельности или любимое хобби.

Если доброволец возьмет что-то новое для себя, надеясь обучиться этому вместе с детьми, так можно только потерять время. Ведь дети, чувствуя некомпетентность волонтера, могут перестать доверять и в других вопросах.

### **6. Если что-то не получается?**

Иногда могут появляться неудачи: плохо проведено занятие, волонтер себя очень строго критикует, дети поступили нехорошо, что-то не ладится в отношении с ними. В данных ситуациях лучше не замыкаться в себе и не бросать на полпути начатое. Любая

такая ситуация — это повод для того, чтобы проанализировать свои действия и возможно проконсультироваться со своим руководителем.

## **Формы волонтерской помощи**

### **1. Материальная поддержка**

Гуманитарная помощь остается самым простым и доступным способом помочь сиротам. Это не занимает у добровольцев столько времени, как хождение с детьми в кино, театры, на производства. Есть заблуждение: что если мало собрано, то это уже не помощь. Как раз помощь по силам – самая лучшая. Например, можно выбрать для себя одноформатную помощь — недорогими зубными пастами, мылом, порошком. И раз в месяц направлять помощь в учреждение. В этом есть потребность всегда. Или можно закупать носочки, трусики, варежки, шарфики, шапочки, и опять же отправлять в учреждение. Малая помощь может вылиться в большую поддержку. !Волонтерам следует учесть, что не нужно одаривать детей помадами и пудрами, плеерами и прочим. Лучше всего помочь тем, в чем действительно нуждается учреждение, от работы которого зависит жизнь детей-сирот. Приведем список того, в чем чаще всего нуждается любой детский дом практически в любом регионе России:

1. Вязаные шапочки, варежки, шарфики.
2. Верхняя одежда (пальто, куртки, брюки, юбки).
3. Обувь (тапочки, ботинки, сапожки, кроссовки).
4. Мыло, порошки, зубные щетки, пасты (не обязательно из дорогих, важно их наличие).
5. Настольные игры.
6. Книги.
7. Спортивный инвентарь (футбольные и волейбольные мячи, теннис, бадминтон).
8. Шторы.
9. Цветы (горшки, посадочная земля).
10. Посуда (ложки, вилки, ножи).
11. Салфетки, туалетная бумага, гигиенические принадлежности.
12. Канцелярские принадлежности (ручки, простые и цветные карандаши, фломастеры, кисти, краски, тетрадки, альбомы, ватманские листы).
13. Игрушки.

### **2. Организация культурно-спортивных программ**

Для реализации данной задачи волонтеры могут организовывать поездки к детям с мастер-классами, тренингами и лекциями, а также проводить регулярные спортивные турниры, эстафеты, спортивные соревнования и т.д.

### **3. Реализация обучающих программ**

Ребенку детского дома крайне необходимо хорошее образование. Как правило, детдомовец часто „не тянет“ основную школьную программу и переводится во вспомогательную. Сначала ребенку нужна индивидуальная образовательная программа и, следовательно, талантливый учитель. Если волонтер настолько образован, что может научить сироту учиться, то окажет ему огромную поддержку и помощь (Совместное чтение (Групповое или индивидуальное), изучение ПК, организация вебинаров и т.д.)

### **4. Встреча с интересным человеком**

Детям детского дома не хватает положительного образа взрослого человека с его подвигами, заботами, интересами и бытовыми мелочами. Встреча ребенка с таким человеком (только действительная встреча) определит его дальнейшую жизнь и поможет самому стать взрослым человеком.

### **5. Предоставление возможности реального взаимодействия с окружающим миром.**

Ребенку детского дома крайне не хватает опыта взаимодействия с окружающим миром — городом, природой, другими людьми.

Попечитель может включить подростка в свой круг общения, в свой клуб, секцию или компанию. Может найти ребенку дополнительную работу в свободное от учебы время и обсуждать вместе с ним его успехи и неудачи.

#### **6. Переписка с детьми.**

Добровольцы могут организовать переписку с ребятами, посылать небольшие посылки, открытки с поздравлениями на праздник, где бы дети видели реальную заинтересованность людей в их судьбе.

#### **7. Выездные мероприятия**

Речь идет о поездках и экскурсиях с детьми за пределы детского учреждения. Волонтеры могут регулярно брать детей на фестивали и массовые мероприятия.