Программа психологического сопровождения и поддержки от эмоционального выгорания членов волонтерского отряда

Пояснительная записка

Важная составляющая волонтерства – качественная среда общения. Много внимания уделяется поддержке хорошего эмоционального состояния волонтеров, возможности обсудить волнующие психологические аспекты волонтерской деятельности, предотвращению эмоционального выгорания, возможности побыть в дружеской атмосфере, расширить свой кругозор и круг общения, быть в творческой среде.

Можно выделить трудности, с которыми сталкиваются школьники-волонтеры в процессе своей деятельности:

- отсутствие навыка общения с детьми с ОВЗ, детьми-инвалидами;
- недостаточно сформированные установки толерантного сознания и поведения;
- отсутствие навыков и опыта организаторской работы.

Таким образом, можно выделить следующие направления психологического сопровождения и поддержки от эмоционального выгорания работы волонтерского отряда:

- повышение мотивации школьников-волонтеров к добровольческой деятельности;
- психологическая подготовка волонтеров для работы с детьми различных социальных слоев, возраста и категорий;
- повышение коммуникативной и социально-психологической компетентности волонтеров;
- формирование толерантных качеств личности волонтеров.

Цель: формирование у подростков культуры социального служения как важного фактора саморазвития личности, психологической готовности к выполнению волонтерской деятельности.

Задачи:

- выявить и способствовать развитию у волонтеров гуманности, милосердия, человеколюбия и сострадания;
- развивать социальную активность школьников, самостоятельность и ответственность, коммуникативные умения и навыки;
- формировать общие компетенции.

Психологическое сопровождение волонтеров отряда осуществляется в форме лекций, тестирования и групповых тренинговых занятий.

Школьники-добровольцы объединяются в группы.

Деятельность в данных группах предполагает обращение участников к их внутреннему опыту с целью осознания собственных движущих мотивов поведения и лежащих в их основе потребностей, а также развитие

определенных личностных качеств и свойств, необходимых для успешного достижения жизненных целей.

С целью активизации деятельности добровольцев в движении важно помнить, почему обучающиеся готовы оказать помощь детям бесплатно. Важно осознавать, что на первом этапе ведущими для добровольца являются индивидуальные мотивы, а групповые мотивы формируются постепенно.

Важным фактором удержания добровольца является факт признания его важности для организации, выражение ему благодарности за проделанную работу.

Деятельность волонтерского отряда будет эффективной в том случае, если движение представляет не совокупность разрозненных участников, а сплоченную команду. Создание такой команды является главным условием для решения вышеперечисленных задач. Поэтому на первом этапе при создании команды очень важно провести социально-психологическую диагностику для выявления школьников (из числа желающих вступить в волонтерский отряд), способных осуществлять данную деятельность.

Далее при работе с группой обсуждаются проблемы постановки общих целей и разработки внутригрупповых норм; решение вопросов эффективного руководства, групповой сплоченности и преодоления внутреннего напряжения; создание подгрупп и установление отношений между группой и конкретным участником. На последующих этапах сопровождения волонтерского движения вводится курс лекций и тренинговых занятий.

Программа психологического сопровождения и поддержки от эмоционального выгорания волонтеров *включает три модуля:*

1 модуль предназначен для социальной ориентации участников в предстоящей добровольческой деятельности и углубленному изучению собственных мотивов;

2 модуль призван развить коммуникативные навыки, толерантность к происходящим в ходе групповой работы процессам, развитие мотивационного компонента добровольческой деятельности;

3 модуль предусматривает набор упражнений и тренингов от предотвращения эмоционального выгорания у волонтеров при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

1 модуль — Ориентировочный

Исследование мотивации к добровольческой деятельности начинается еще на этапе отбора кандидатов в ходе занятий. Дальнейшее прояснение и укрепление мотивации на добровольческую деятельность может быть осуществлено при выполнении ***следующих упражнений***:

1. «Капуста»

Суть упражнения, выполняемого в парах, заключается в том, чтобы помочь человеку осознать истинные мотивы занятий добровольческой деятельности путем последовательного задавания вопроса:
«Какова твоя цель в том, чтобы...?
Например, человек говорит:

- Чтобы люди чувствовали себя более счастливыми.
- А какова твоя цель в том, чтобы помогать людям?
- 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 деятельностью, 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.

2. «Мотивы добровольца»
Цель: осознание мотивов приобщения к добровольческой деятельности.
Участникам предлагается ответить на ряд вопросов:

- Вспомните, как вы узнали о добровольческом труде.
- Вспомните случай из жизни, когда вы сделали что-то на добровольных началах.
- Опишите, что вы получили в результате.

Потом участники обсуждают то, что у них получилось, в парах, в малых (по 3-4 чел.) группах, заполняют таблицу.

Почему люди занимаются добровольческой деятельностью?	**Что они в результате получают?**	
	положительное	**отрицательное**

Групповая работа позволяет выработать единый подход в понимании добровольчества, а также рассматривать добровольчество как социальный феномен, которому присущи как позитивные, так и негативные моменты, знание которых необходимо учитывать при организации добровольческих служб. К негативным моментам можно отнести, например, непонимание родных и близких: «Зачем тебе это нужно?»

Задача организаторов сопровождения – помочь волонтеру найти работу, которую он выполнял бы с желанием, а не потому, что должен. Долженствование особенно неуместно в отношениях с добровольцами, и особенно в рамках работы по организации социальной поддержки различных слоев населения.

3. «Видение»

Цель: изучение и формирование индивидуального и группового видения работы волонтеров.

Участникам группы дается задание в течение 5-7 минут подумать и записать как можно больше характеристик, отражающих состояние современного общества, и определить, почему ребята решили часть своего времени посвятить добровольческой деятельности.

Затем в течение 5-7 минут участники должны написать, что они бы могли сделать, для изменения ситуации. После этого группа делится на подгруппы (4-5 человек) и дается задание изобразить на ватмане состояние нашего общества сегодня и через пять лет, отразив тем самым желательную динамику социальных явлений, изменение политической, культурной и духовной жизни.

Во время общего обсуждения формулируется цель работы движения и делается акцент на том, что является реальным вкладом волонтерского движения в достижение поставленной цели. Тем самым делается шаг к формулировке миссии движения.

Добровольческий труд, и в особенности ведение групповой работы, требует наличия определенных качеств и личностных свойств, необходимых для эффективного взаимодействия с другими людьми. На данном этапе осознание этих качеств и выработка этических норм и принципов волонтерской деятельности проходит на более высоком уровне обобщения, чем это делалось на этапе отбора.

4. «Этический кодекс добровольца»

В качестве упражнения ребятам предлагают в подгруппах выработать и оформить на листе ватмана список этических норм и принципов службы. Последующее обсуждение и дискуссия является логическим завершением всего первого модуля обучения, в ходе которого участники осознанно отвечают на вопросы: «Кто мы? Зачем мы? И как мы будем действовать?»

Для участников волонтерского отряда ответы на эти вопросы звучат примерно следующим образом: «Мы, волонтеры добровольческого движения, являемся помощниками специалистов — психологов, педагогов, организаторов. Вместе с ними мы разрабатываем и реализуем программы, направленные на формирование личности обучающихся нашей школы, а также программу социальной поддержки населения».

Параллельно с работой по осознанию идет информационное насыщение волонтеров научными, статистическими, аналитическими данными. Именно факты, результаты научных исследований и мнения являются наиболее убедительными аргументами в разговоре с подростками.

На данном этапе необходимо определить степень социально-психологической готовности школьников-волонтеров к участию в добровольческой деятельности.

Диагностический блок включает методики и тесты, направленные на исследование мотивов деятельности, коммуникативных, организаторских

способностей, толерантных качеств добровольцев (Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп).

1. «Диагностика мотивационной структуры личности» (В.Э. Мильман);
2. «Диагностика личностных базовых потребностей»;
3. «Оценка коммуникативных и организаторских склонностей» (Б.А. Федоришин);
4. «Оценка уровней общительности» (В.Ф. Ряховский);
5. «Диагностика толерантности личности».

Индивидуальное психологическое консультирование в рамках психологического сопровождения волонтерского отряда проводится по запросам участников волонтерского движения.

2 модуль – Тренинговый

Коммуникативный тренинг «Пойми меня»
Цель тренинга: развитие коммуникативных навыков.
Задачи:

- отработать навыки убеждения;
- отработать умение найти аргументы в пользу своей позиции;
- развить умение находить подход к людям;
- подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации;
- развитие умения невербального средства общения;
- обучить эффективным способам общения.

На первых занятиях школьники учатся устанавливать контакт. Именно от этого умения зависит успешность дальнейших отношений с группой. На этапе установления контакта решается две задачи: настройка на партнера (кто он, в каком он эмоциональном состоянии, какова его мотивация, чего ждет от работы) и вызов доверия партнера к себе (умение представить себя, вызвать симпатию, заинтересовать, доходчиво изложить информацию, создать чувство общности).

Следующим направлением работы является отработка навыков активного слушания, необходимая для понимания собеседника и точной передачи информации. Приемы аргументации, которыми овладевают волонтеры, позволяют делать их речь убедительной, без какой-либо назидательности. Школьники также учатся конструктивно разрешать конфликты.

Основными формами работы в группе являются дискуссия, ролевые игры, психо-гимнастика, игры на создание атмосферы открытости, краткие информационные сообщения по проблеме.

Содержание тренинга «Пойми меня»
Занятие 1

Цель: отработать навыки убеждения, умение найти аргументы в пользу своей позиции, навыки самопрезентации.

1. Орг. момент.

Сообщение о целях тренинга, нормах работы группы.

2. *«Снежный ком».*

Цель: узнать и запомнить имена участников.

Каждый участник называет свое имя и придумывает прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и его имя. Очень важно сказать тот эпитет, который подчеркивает индивидуальность участника. Необходимо следить за тем, чтобы определения не повторялись, и чтобы участники не подсказывали друг другу эпитеты.

Упражнение должно проходить следующим образом: участник сначала называет имя и прилагательное того участника, который представился перед ним, затем свое. Задача следующего повторить уже 2 имени и 2 прилагательных, затем назвать свое... и т. д.

Последнему участнику приходиться повторять имена и прилагательные всех участников в кругу. Пример: Первый участник: Максим мудрый. Второй участник: Максим мудрый, Ольга оригинальная. Третий участник: Максим мудрый, Ольга оригинальная, Наталья находчивая и т.д.

3. *«Семь богатырей».*

Ведущий распределяет роли между участниками, объясняет правила работы в группе. Одна участница будет играть роль царевны. Кто хочет? Остальные поделитесь на команды по 3-4 участника. Давайте, для того чтобы потренировать умение убеждать, вспомним и разыграем сказку А.С. Пушкина о мертвой царевне и семи богатырях. В частности, тот эпизод, где семь богатырей, у которых жила царевна, уговаривают ее выйти за одного из них замуж и остаться с ними навсегда. В нашей сказке будет то же самое, но богатыри, прошедшие ряд тренингов и владеющие даром убеждения, смогут лучше, чем сказочные, убедить царевну отказаться от королевича Елисея и остаться в их доме. Каждая мини-группа должна будет подготовить самые заманчивые предложения для того, чтобы уговорить царевну остаться у них, показать ей все преимущества такого конца сказки.

Вам дается 5 минут на подготовку, после чего один посланник от каждой группы выступает, обращаясь к царевне со своими аргументами. После выступлений царевна говорит о том, захотелось ли ей остаться у богатырей, какие плюсы и минусы увидела она в выступлениях каждого.

4. *Рефлексия занятия.*

Занятие 2.

1. Психогимнастика.

Ведущий предлагает каждому участнику изобразить различных животных, остальные угадывают, какое животное представлено.

2. *«А я счастлив».*

Цель: отработать навыки убеждения, умение находить подход к людям.

Ведущий сообщает: мы сидим с вами в кругу, нам нужно поставить еще один стул. Я раздам вам карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другим участникам, скажете слово «Здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить. Теперь я перемешиваю карточки и еще раз вам раздам их. Та же задача только теперь читаем короткий стишок «уронили мишку на пол».

Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я счастлив». Следующий, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у… (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, бежит на пустой стул и называет способ поднятия настроения, затем все по аналогии повторяется сначала. Повторять имена нельзя.

Список эмоций.

- Радость.
- Удивление.
- Сожаление.
- Разочарование.
- Подозрительность.
- Грусть.
- Веселье.
- Холодное равнодушие.
- Спокойствие.
- Заинтересованность.
- Уверенность.
- Желание помочь.
- Усталость.
- Волнение.
- Энтузиазм.

3. *«Передать одним словом».*

Цель: подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

4. Рефлексия. Получение обратной связи.

Занятие 3.

1. *«Берлинская стена».*

Материалы: веревка или достаточное количество стульев (5—7).

Комната перегораживается посередине стульями или веревкой (веревку держат ведущие на уровне 0,5 м над полом). Группе предлагается перебраться на другую сторону преграды. Если хоть один человек остается по другую сторону преграды или преграду задевают, все участники возвращаются обратно. Веревку, по решению ведущих, можно поднимать на любую высоту. В зависимости от особенностей группы возможен вариант проведения игры в один или два этапа. Т.е. «стена» может стать значительно

выше и группе придется повторить штурм, чтобы вернуться обратно. Второй этап желателен, если в процессе знакомства и выработки правил, группа проявила разлад, соперничество, склонность к «навешиванию ярлыков». Завершив игру, тренер обсуждает стратегию решения проблемы или причину ее отсутствия. Также он оговаривает с участниками, из-за чего у них возникали проблемы и какие еще стратегии могли быть избраны группой.

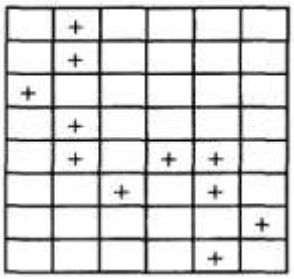
2. *«Лабиринт».*

Цель: найти выход, путь из трудных ситуаций, научиться прислушиваться к мнению окружающих.

Материалы: бумажный скотч или полоски из бумаги для строительства поля. Размер одного квадрата на поле примерно 20 на 30 см.

Вид поля

конец поля



начало поля

На полу ведущими раскладывается поле, состоящее из небольших квадратиков. Часть этих квадратиков «заминировано» (пустые квадратики). Крестиками отмечена не заминированная дорога, которую должны найти участники.

Задача группы: всем участникам перебраться на противоположную сторону поля. Условия: участникам дается 5 мин. на обсуждение стратегии действий. После этого они не должны разговаривать; нельзя показывать на поле, помечать нужные квадратики на поле; 2 раза подряд один участник идти по полю не может; через один квадратик шагать нельзя. Если кто-то наступает на «заминированный квадрат», ведущий подает звуковой сигнал (хлопает, топает, угу-гу-кает и пр.).

Примечание: если всей группе удается перейти на другую сторону за 10-15 мин., то можно делать вывод о том, что группа хорошо сплочена, может находить правильные стратегии выхода их сложных ситуаций.

3. Рефлексия занятия.

Занятие 4.

1. *Разминка. «Молекулы».*

2. *«Умение слушать».*

Цель: осознание участниками того, что в их поведении помогает партнеру открыто и детально говорить о своих проблемах и состоянии и что может ухудшать его состояние. Ознакомление с приемами слушания.

Выпишите на отдельных листах бумаги в краткой, лаконичной форме ответ на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?» Листки не подписываются. Листки сворачиваются и складываются в общую кучу. Затем каждый участник произвольно берет любой листок, читает его и пытается найти прием, с помощью которого он смог бы выйти из данной проблемы. Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята соответствующая проблема и действительно ли предлагаемый прием способствует ее разрешению.

3. *«Релаксация».*

Ведущий просит участников сесть в круг. Дает инструкцию: Сейчас мы совершим небольшую прогулку по берегу моря. Сядьте, пожалуйста, поудобнее и медленно закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите его: воздух проходит через нос, горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие. Ощутите, как с каждым вдохом в ваше тело попадает энергия и с каждым выдохом уходят ненужные заботы, переживания, напряжение… Обратите внимание на ваше тело, почувствуйте его – от ступней до макушки. Вы сидите на стуле (в кресле), слышите какие-то звуки, ощущаете дуновение ветерка на вашем лице. Может быть, вам захочется изменить позу, сделайте это. А теперь представьте, что вы оказались у моря. Вы медленно идете по берегу. Осмотритесь внимательно вокруг: какие вас окружают цвета, звуки, запахи… Посмотрите на небо, на море. Обратите внимание на ваше состояние: какие эмоции, чувства у вас возникают, как они изменяются во время прогулки. Вы никуда не спешите и можете спокойно идти дальше. Возможно, вы захотите зайти в воду и искупаться или посидеть на берегу. Сделайте это… А теперь настала пора вернуться в эту комнату, в наш круг.

Рефлексия упражнения.

Сейчас мы поделимся друг с другом своими впечатлениями. Для этого создадим группы по 3-4 человека. Постарайтесь, чтобы в одной группе с вами оказались в основном те, с кем вы еще не работали в малой группе. (После того как группы сформировались.) Сейчас каждый по очереди расскажет о своих впечатлениях, о тех образах, переживаниях, состояниях, которые у него возникали во время нашей «прогулки», а остальные будут внимательно слушать рассказчика, не задавая вопросов, не комментируя и не интерпретируя услышанное. Постарайтесь уловить те моменты, когда вы перестаете слушать. На каждый рассказ потратьте примерно 3-4 минуты. После завершения этой работы предлагается вернуться в круг и поделиться впечатлениями.

4. *«Рукопожатие».*

Цель: закончить тренинг, поднять настроение.

Участники получают следующую информацию: «Наш тренинг подходит к концу. Мы все сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием». «Давайте ещё раз определим, что мы обсуждали...» Что уносите с собой?

Тренинг сопричастности

«Жить в мире с собой и другими»

Современный культурный человек — это не только образованный человек, но человек, обладающий чувством самоуважения и уважаемый окружающими. Поэтому важнейшей задачей является формирование у подрастающего поколения умения строить взаимоотношения в процессе взаимодействия с окружающими на основе сотрудничества и взаимопонимания, готовности принять других людей, их взгляды, обычаи и привычки такими, какие они есть.

Волонтеры отряда преимущественно подростки. Подростковый возраст - важнейший период в психосоциальном развитии человека. Подросток - уже не ребенок, но еще не взрослый. Он активно включается во взрослую жизнь, формирует свою идентичность, осваивает различные социальные роли. Его глобальная жизненная ориентация зависит от того, как он будет относиться к миру в целом, к себе и другим в этом мире.

Цель тренинга: формирование умения строить взаимоотношения в процессе взаимодействия с окружающими на основе сотрудничества и взаимопонимания.

Задачи тренинга:

- развитие чувства собственного достоинства и умения уважать достоинство других;
- осознание многообразия проявлений личности каждого участника в групповом взаимодействии;
- развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе;
- формирование позитивного отношения к своему народу;
- повышение самооценки через получение позитивной обратной связи и поддержки от группы.

Содержание тренинга «Жить в мире с собой и другими»

Занятие 1.

1.*Разминка.*

Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности.

Упражнение «Сосед справа, сосед слева».

Упражнение «Найди пару».

2. *Информационная часть.*

Ведущий рассказывает участникам группы о том, что такое «толерантность и интолерантность» (или нетерпимость), об их проявлениях и о последствиях нетерпимости. Лекция может быть подготовлена ведущим самостоятельно или составлена на основе введения к данному руководству.

В заключение ведущий представляет написанные на доске цели тренинга и рассказывает о них.

3. *Мозговой штурм.*

Ведущий делит участников на группы по 3-4 человека. Каждой группе предстоит выработать в результате «мозгового штурма» свое определение толерантности. Попросите участников включить в это определение то, что, по их мнению, является сущностью толерантности. Определение должно быть кратким и емким. После обсуждения представитель от каждой группы знакомит с выработанным определением всех участников. После окончания обсуждения в группах каждое определение выписывается на доске или на большом листе ватмана.

4. *Рефлексия занятия. Обсуждение достигнутого в ходе занятия.*

Занятие 2.

1.*Разминка.*

«Общий ритм». Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддержать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним - следующий и т.д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди.

2.*Основное содержание занятия. «Комплименты».*

Процедура проведения. Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников и говорит ему комплимент. Например: «Дима, ты очень справедливый человек» или «Катя, у тебя замечательная прическа». Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.

3.*Рефлексия занятия. Прием «Рыбья кость».*

Занятие 3.

1.*Разминка.*

«Букет», «Поменяйтесь местами те, кто…».

2. *Основное содержание занятия. "Эмблема толерантности".*

Каждый попытается самостоятельно нарисовать такую эмблему, которая могла бы печататься на суперобложках, политических документах, национальных флагах. Процесс рисования занимает 7-10 мин. После завершения работы участники рассматривают рисунки друг друга (для этого можно ходить по комнате). После ознакомления с результатами творчества других участники должны разбиться на подгруппы на основе сходства между рисунками. Важно, чтобы каждый участник самостоятельно принял решение о присоединении к той или иной группе. Каждая из образовавшихся подгрупп должна объяснить, что общего в их рисунках, и выдвинуть лозунг, который отражал бы сущность их эмблем (обсуждение - 3-5 мин.). Заключительный этап упражнения - презентация эмблем каждой подгруппы.

3. *Рефлексия занятия. Прием «Лестница успеха».*

Занятие 4.

1. *Психогимнастика. "Пантомима толерантности".*

Каждая подгруппа получает одно из определений толерантности, вывешенных на доске. Задача состоит в том, чтобы пантомимически изобразить это определение таким образом, чтобы остальные участники догадались, о каком именно определении идет речь.

2. *Основная часть. "Лукошко".*

Ведущий проходит по кругу с лукошком, в котором находятся различные мелкие предметы. Участники, не заглядывая в лукошко, берут какой-то один предмет. Когда все готовы, ведущий предлагает каждому найти какую-нибудь связь между этим предметом и понятием толерантности. Рассказ начинает участник, первым получивший игрушку. Например: «Мне достался мячик. Он напоминает мне земной шар. Думаю, что толерантность должна быть распространена по всему миру «.

3. Рефлексия.

Что нового вы узнали о понятии «толерантность» по сравнению с предыдущими занятиями? Важно ли в современном обществе быть толерантным человеком?

Мотивационный тренинг «Твори добро»

После тренинга его участники должны не только уметь использовать то новое, что они получили в тренинге, но и стремиться использовать новое знание и новый опыт. Основа построения тренинга заключается в том, что естественные мотивы человека должны получить свободу самовыражения.

Мотивационный тренинг сочетает в себе стихийность и спонтанность с систематичностью, которая позволила бы структурировать полученный опыт и использовать его в дальнейшем. Эффективное решение мотивационных задач затрудняется тем, что мотивация как система мотивов определенного человека существует по собственным законам, не всегда понятным и тем более не всегда доступным для регуляции извне. Мотивационные силы возникают, развиваются, сталкиваются и борются друг с другом, ослабевают и замирают по своим собственным законам, как силы природной стихии. Необходимо использовать эти силы во благо добровольческой деятельности, но при этом не во вред носителям этих сил — людям.

Цель мотивационного тренинга — формирование у школьников психологической готовности к добровольческой деятельности.

Задачи:

- выявление и активизация мотивов личности школьников - волонтеров, необходимых им в добровольческой деятельности.

- формирование у школьников смыслообразующих качеств добровольческой деятельности (социальная экстраверсия, уверенность, эмпатия, альтруистическая и творческая рефлексия).

Данный тренинг необходим как добровольцам, так и непосредственно педагогическим работникам, которые координируют деятельности школьного отряда волонтеров.

Содержание мотивационного тренинга «Твори добро»

Занятие 1.

Цель тренинга: овладение методами активизации мотивов деятельности.

1. Введение в игровую ситуацию.

Каждый участник отвечает на вопрос: «Что в моей личности помогает мне мотивировать других людей и что — мешает?» Каждый последующий участник сначала повторяет сказанное предыдущим участником, потом говорит о себе. Тренер подчеркивает, что одни и те же особенности могут одним людям помогать, а другим мешать мотивировать других людей.

1. Обобщение названных участниками преимуществ и проблем.

Цитируя те или иные высказывания, тренер должен смотреть на тех участников, которым эти высказывания принадлежат

2. Командная работа по установлению мотивационных групп. Тренер координирует работу в группах.

3. Рефлексия занятия. Получение положительной обратной связи. Упражнение «Настроение в цвете».

Занятие 2.

1. Разминка. Психогимнастика.

Проводится разминка (предлагает ученикам представить, что они стеклышки в калейдоскопе, просит их сначала собраться вместе, потом разбежаться).

2. Основная часть. «Сила мотива».

Необходимо выбрать пару добровольцев. Отбор проводится на основе вербальной диагностики. Сообщает необходимую информацию, для успешного проведения занятия. Остальные участники переживают происходящее, глядя со стороны. Задача ведущего на этом этапе тонко чувствовать настроение группы в целом.

По окончанию игры делается вывод о том, чем руководствовались волонтеры при выполнении данного задания.

3. *«Достижение цели».*

Очень важно, каким тоном, в какой обстановке, с каким настроением можно изложить свою просьбу. Сообщение участникам информации - чтобы достичь своей цели, вам нередко приходится обращаться к кому-нибудь с просьбой об одолжении. От этого в основном зависит, «быть или не быть». Между тем существуют приемы, которые могли бы значительно повысить шансы на выполнение просьбы. А что если вы попробуете разыграть подобную ситуацию?

Выберите себе партнера и просто в порядке шутки попросите его каком-нибудь одолжении. Например, попросите на время авторучку. Можно попросить и что-то более существенное о каком-нибудь одолжении с его стороны.

Игра *«Контракт».*

Тренер формирует две команды, знакомит участников с правилами игры. Игра не должна превращаться в тренинг переговоров. Задача игры — исследование мотивирующей силы (и слабости) договора, а не переговоров, хотя переговоры, предшествующие заключению контракта, могут повлиять на мотивирующую силу контракта — и по интенсивности, и по направленности.

4. Обсуждение игры «Контракт».

Важно подойти к идее субъективно неравного «веса» последствий выполнения и невыполнения контракта, субъективной «неравновесности» собственных обязательств и обязательств противоположной стороны. Важен вывод о нецелесообразности избыточной активации. Должны быть выявлены и другие факторы иррационального замутнения, которое вносится людьми в любой рациональный контракт.

5. Рефлексия занятия. Получение обратной связи.

Занятие 3.

1.*Разминка.*

2. *Ролевая игра «Автономизация мотива».*

Важно подобрать команды таким образом, чтобы они были примерно равными по своим творческим и энергетическим возможностям. Тренер может присоединиться к одной из команд. Важно определить условия эффективности механизма автономизации мотива.

3. *Ролевая игра «Администратор гостиницы».*

4. Рефлексия занятия. Получение обратной связи.

Занятие 4.

1. Разминка. Психогимнастика.

Упражнение на саморегуляцию состояния, настроения.

2. *Мини-лекция «О структуре мотивов».*

В психологии выделяют три вида направленности: на себя, на других людей и на задачу. Тренер предлагает участникам определить ведущие мотивы в их жизни. Затем, в ходе дискуссии волонтеры анализируют мотивы своей деятельности в различных ситуациях.

3. Ролевая игра «Мотивы деятельности волонтера».

Тренер предлагает проиграть различные случаи оказания помощи людям, проанализировать мотивы своей деятельности. Он предлагает написать участникам тренинга на листах бумаги список мотивов, необходимых в волонтерской деятельности.

4. Рефлексия. Обсуждение достигнутого в ходе занятия.

Реализация **первого и второго модулей** программы включает в себя проведение **курса лекций** на следующие темы:

Тема 1. Волонтерство: что это такое?

Тема 2. Направления волонтерской деятельности в России.

Тема 3. Анализ зарубежного опыта организации волонтерской деятельности.

Тема 4. Из истории международных волонтерских организаций.

Тема 5. Современные волонтерские проекты в России и странах мира.

Тема 6. Личность волонтера.

Тема 7. Технологии организации волонтерской деятельности.

Тема 8. Взаимодействие с государственными и общественными организациями.

3 модуль – Сопровождающий

Первой и, пожалуй, одной из главных проблем волонтерства является выгорание. От него никто не застрахован, вопрос в том, что проявляется оно у всех по-разному и для каждого свое время для него. Так что психологическая помощь очень нужна, поскольку это чревато последствиями для волонтеров.

Эмоциональное выгорание — явление распространенное. На него обратили внимание во второй половине XX века во время исследований «помогающих» профессий: врачей и педагогов. Сегодня речь идет и о психологах, о врачах, о работниках социально-ориентированных благотворительных организаций, о волонтерах. Именно эти люди большую часть времени проводят с людьми, детьми, общаясь с ними и оказывая на них влияние, встречаясь с их чувствами, порой не легкими.

Для правильного понимания эмоционального выгорания, его нужно отличать от депрессии, синдрома хронической усталости и просто усталости. Основная характеристика «выгорания» – истощение, опустошение. Эмоциональное выгорание охватывает всю личность человека. Оно отражается на телесном (частые болезни или обострение хронических заболеваний, изменения в весе, режиме сна, снижается ощущение бодрости) и психологическом (трудно переносимые чувства, потеря смыслов, ослабление познавательных способностей) уровнях. Могут даже разрушаться отношения с близкими людьми. «Выгоревший» бывает раним, обидчив, раздражителен, или избегает общения, или становится плаксив или у него повышается тревога. При обучении может снижается внимание, затрудняется восприятие информации, ее обработка, даже если это касается хорошо знакомой и увлекательной темы. В деятельности эмоциональное выгорание может проявляться через сопротивление, откладывание начала или завершения дела, через неудовлетворенность своей деятельностью, ее качеством и результатами. В общем, понижается продуктивность.

Факторы выгорания в волонтёрстве:

1. Желание быстро взять на себя большую ответственность.

2. Мало возможности руководить.
3. Слишком высокие запросы, требования к себе (идеалы).

Ошибки волонтеров, которые приводят к «выгоранию»:

1. Желание быть «хорошим», «примером во всем», «быть образцовым», всегда «быть в форме». Нужно быть, а не казаться. Лучше быть хоть немножко чем-то, чем казаться «самым-самым».
2. Заражение от эмоций другого человека (от тех, кому помогаем).
3. Схемы, критерии, стереотипы, шаблоны, не желание каждый раз реагировать на ситуацию и на каждого отдельного человека.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья волонтеров является одной из наиболее актуальных задач, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного развития современного подростка.

Данный модуль направлен на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данных тренингах и упражнениях навыки необходимы в деятельности волонтерам.

Упражнения на сплочение группы, формирование доверия

Упражнение «Порядковый счет»

Это упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит «один» и смотри на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит «два» и смотрит на другого.

Упражнение «Единый ритм»

Участники группы один за другим, а потом все вместе в едином темпе исполняют определенный ритм, заданный ведущим.

Упражнение «Путанка»

Ведущий ставит рядом 2-3 стула и предлагает участникам всем сесть на них по его команде. Когда все сели (можно садится на колени друг другу) предлагается поднять вверх левую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Теперь нужно поднять вверх правую руку и протянуть ее кому-нибудь другому. Когда все руки, осторожно, не расцепляя, но и не выворачивая рук, встать со стульев, отойти немного в сторону и распутаться. В результате получится один или два круга, либо цепочка.

Упражнение «Охотничий азарт»

Это упражнение активизирует участников, придает сил и энергии.

Необходимо разбиться на пары. В этой игре нужно догнать своего партнера и осалить его. Тот, кого осалили, разворачивается на 360 градусов вокруг своей оси, прежде чем начать охоту на партнера – заблаговременно отбежавшего подальше.

Нельзя:

1. бегать, можно только быстро ходить;
2. в своем порыве сбивать других;
3. забывать обернуться вокруг на 360 градусов.

Через 3 минуты можно остановить игру.

Упражнение «Подчеркивание общности»

Упражнение проводится в кругу с мячом. Участник, бросающий мяч другому, должен назвать психологическое качество, которое объединяет его с тем человеком, кому он бросает мяч. При этом он начинает свою фразу словами: «Я думаю, нас с тобой объединяет...», и называет это качество, например: «Мы с тобой одинаково общительны»; «Мне кажется, мы оба бываем несколько прямолинейны». Тот, кто получает мяч, отвечает: «Я согласен», если он действительно согласен, или: «Я подумаю», если не согласен. Тот, к кому попал мяч, продолжает упражнение, передавая мяч кому-нибудь другому, и так до тех пор, пока каждый не получит мяч.

Упражнение «Подчеркивание значимости»

Упражнение выполняется в кругу с мячом. Участникам предлагается подумать и отыскать у своих коллег качества, вызывающие восхищение, уважение, симпатию. Обращение к своему коллеге начинается со слов: «Таня, мне в тебе нравится...» - и называется то личностное качество, которое было найдено. Таня, в свою очередь, должна назвать то чувство, которое возникло у нее в ответ на эти слова. Затем упражнение продолжает кто-либо другой из участников. И так до тех пор, пока каждый не выскажется.

Упражнение «Шанхайцы»

Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получиться «спираль». В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

Упражнения на осознание и принятие своих чувств

Упражнение «Чувство»

Участники пишут на листах бумаги какое-либо чувство. Карточки собираются и перетасовываются. Затем каждый участник выбирает любую карточку. Ему необходимо изобразить то чувство, которое написано на ней. Показ может быть мимическим или пантомимическим. Остальные высказываются о восприятии этого показа.

Ведущий молчит, не раскрывая секрета сразу после первых высказанных догадок. Должны высказаться все участники. Каждый изображает несколько чувств.

Вопросы для обсуждения:

- Воспринимали ли вас адекватно?
- Почему возникали затруднения в определении чувства?

- Расскажите о своих впечатлениях.

Упражнение «Список эмоций»

Группе предлагается назвать как можно больше слов, обозначающих эмоции. Затем кто-то выходит и изображает эмоцию мимикой и жестами. Все отгадывают. Первый отгадавший показывает свою эмоцию.

Усложнение: Упражнение проводится в кругу. Один человек называет эмоцию — все ее показывают.

Вопросы для обсуждения:

- Какое слово было труднее всего показать?
- У всех ли было одинаковое выражение лица при изображении эмоции? Почему?
- Могут ли люди испытывать одни и те же эмоции и иметь совершенно разное выражение лица? Когда? (Привести пример.)

Упражнение «Передача чувств»

Участники встают в затылок друг за другом. Последний поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.). Второй человек должен передать следующему это же чувство. У первого спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале.

Упражнение «Ассоциации»

Какие ассоциации вызывает у Вас слово «волонтёрство».

Упражнения на освоение способов саморегуляции эмоционального состояния.

Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса»

Участники делятся на группы и отвечают на вопрос: как боретесь с негативными эмоциями?

В процессе обсуждения составляется список способов борьбы с негативными эмоциями. Полученный список корректируется и дополняется тренером группы.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.

Упражнение «Отдых»

Исходное положение — стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1—2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В

течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

Упражнение «Мобилизующее дыхание»

Исходное положение — стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох — такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем — фаза выдоха:

4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;
8 (4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;
8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом преподавателя, проводящего занятия, еще лучше с помощью метронома, а дома - мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнивать к скорости шагов.

Упражнение «Замок»

Исходное положение — сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2— 3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение «Голосовая разрядка»

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе выкрикнуть любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов — издать резкий звук, например, «Ух!».

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;
Е — воздействует на щитовидную железу;
И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
О — воздействует на сердце, легкие;
У — воздействует на органы, расположенные в области живота;
Я — воздействует на работу всего организма;
М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;
ХА — помогает повысить настроение.

Релаксационное упражнение (техника напряжения и расслабления)
Упражнение «Мышечная энергия» (выработка навыков мышечного контроля)

Инструкция участникам тренинга:

- Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рука почему-то напрягается. Проверьте!
- Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец напряженным, но освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука двигалась свободно. А палец — напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с большого пальца. С безымянного... А указательный — напряжен по-прежнему! Снимите напряжение.
- Напрягите левую ногу — как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в пол. Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему напряглась и правая нога? А в спине нет излишков напряжения?
- Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящик с большим грузом. Проверьте напряжение в теле.

Упражнение «Напряжение – расслабление»

Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Упражнение «Огонь – лед»

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Упражнение «Зажимы по кругу»

Участники идут по кругу. По команде ведущего напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело. Напряжение в каждом отдельном случае сначала должно быть слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного

напряжения участники двигаются несколько секунд (15—20), потом по команде ведущего сбрасывают напряжение — полностью расслабляют напряженный участок тела.

После окончания этой части упражнения ведущий дает участникам задание прислушаться к ощущениям своего тела, и при этом продолжать спокойно идти по кругу, вспомнить обычное для себя напряжение (свой обычный зажим). Постепенно напрягая тело в этом месте, довести зажим до предела, сбросить его через 15—20 секунд. Напрячь до предела любой другой участок тела, обращая внимание на то, что происходит с обычным зажимом. Повторить упражнение с собственными зажимами 3—5 раз.

После окончания упражнения участникам дается рекомендация повторять его самостоятельно хотя бы 1-2 раза в день.

Упражнение «Дождик»

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

Телесно-ориентированная терапия: упражнения на снятие излишнего напряжения

Упражнение «Броуновское движение»

Уникальность этого упражнения заключается в том, что в течение короткого отрезка времени действительно можно снять излишнее мышечное напряжение, обрести свободу и раскованность движений. Участники становятся в круг и начинают, вначале медленно, а затем во все убыстряющемся темпе двигаться навстречу друг другу, стараясь избежать столкновения. Дойдя до границы круга, они разворачиваются и выполняют движение по обратной траектории.

Задание имеет несколько уровней сложности: на первом этапе перемещение осуществляется с открытыми глазами лицом друг к другу. Постепенно движение убыстряется и переходит в бег; в работу вовлекаются руки, которые помогают участникам лавировать. На втором этапе упражнения они движутся спиной друг к другу, изредка поворачивая голову для ориентации в пространстве. На третьем — движение по траектории совершается в процессе вращения. На четвертом - все предыдущие задания выполняются с закрытыми глазами.

Для безопасности перемещения руки участников группы чуть выдвинуты вперед на уровне груди, и движение с закрытыми глазами осуществляется в малых группах по 3-5 человек. Выбор характера движения определяет ведущий, наблюдая за эффективностью работы группы и корректируя ошибки каждого из участников. Наработка навыка перемещения в хаотичной, неопределенной, постоянно меняющейся обстановке производится в течение нескольких занятий. Внимание ведущего должно быть сконцентрировано, в первую очередь, на безопасности движения участников группы.

Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом дуг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить — обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Упражнение «Растем»

Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению «Потянулись — сломались».

Упражнение «Потянулись – сломались»

Исходное положение — стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

Инструкция ведущего: Тянемся, тянемся вверх, выше, выше,.. Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его!

Медитация

Упражнение «Концентрация на счете»

Инструкция: мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение «Концентрация на нейтральном предмете»

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете. Ниже приведены четыре возможности:

- Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.
- Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.
- Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

- В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

Рефлексия ощущений:

- Удалось ли вам длительно сосредоточить свое внимание на каком-либо объекте?
- На чем легче удерживать внимание — на предмете или звуке?
- От чего это зависит?
- Какие свойства внимания необходимы для концентрации?

Упражнение «Сосредоточение на эмоциях и настроении»

Инструкция: Сосредоточьтесь на внутренней речи. Остановите внутреннюю речь. Сосредоточьтесь на настроении. Оцените свое настроение. Какое оно? Хорошее, плохое, среднее, веселое, грустное, приподнятое? А теперь сосредоточьтесь на ваших эмоциях, попытайтесь представить себя в радостном, веселом эмоциональном состоянии. Вспомните радостные события вашей жизни.

Выходим из состояния релаксации. Рефлексия вашего эмоционального состояния.

Упражнения на развитие позитивного самовосприятия, на осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими

Упражнение «Кинопроба» (на развитие чувства собственной значимости)

- Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь.
- Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.
- Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: «Я не хочу хвастаться, но...», и дополните фразу словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, делясь своими достижениями?
- Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?

Упражнение «Достоинства»

Участники располагаются по кругу. Каждый по часовой стрелке называет свои достоинства, а затем повторяет достоинства других в том порядке, в котором те назывались.

Упражнение «Чемодан»

Один из членов группы выходит из комнаты, а остальные начинают собирать ему в дальнюю дорогу «чемодан». В этот «чемодан» набирается то, что, по мнению группы, поможет человеку в личностном и профессиональном росте, все положительные характеристики, которые группа особенно ценит в нем. Но обязательно указывается и то, что мешает

человеку, его отрицательные проявления, над чем ему необходимо активно поработать.

Выбирается «секретарь». Он делит лист вертикально пополам, на одной стороне ставится знак «+», на другой «-». Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5—7 характеристик с той и другой стороны. Затем входит член группы, и ему зачитывается и передается этот список.

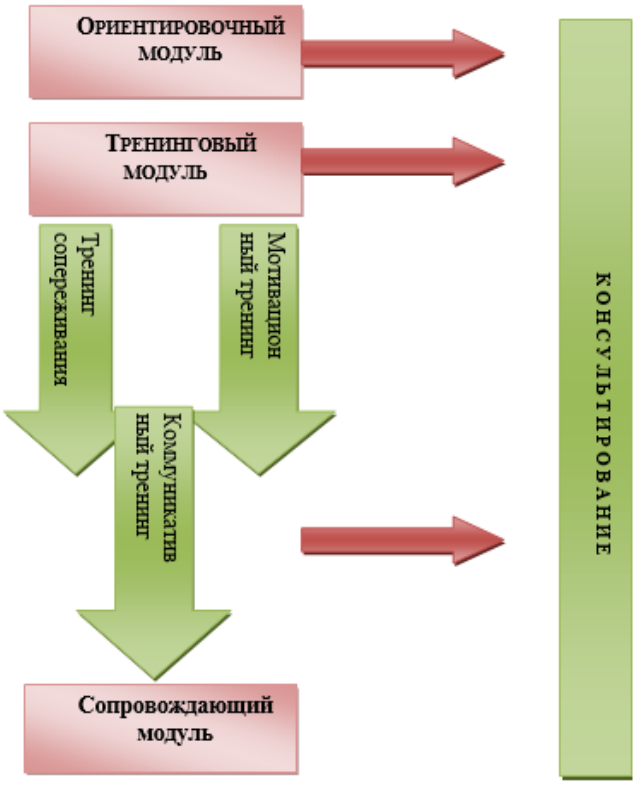
Упражнение «Пожелание по кругу»

Все сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания сначала одному, затем другому и так всем участникам тренинга.

Рефлексия «Мне сегодня...»

Каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...», оправдались ли ваши ожидания?

Структура психологического сопровождения волонтерского движения


Ориентировочный модуль
Тренинговый модуль
Тренинг сопереживания
Мотивационный тренинг
Коммуникативный тренинг
Сопровождающий модуль
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Приложение 4.

Анкета добровольца при принятии в волонтерский отряд

Фамилия	
Имя	
Отчество	
Дата и год рождения	
Школа	
Класс	
Год окончания школы (для понимания в каком году волонтер прекратит быть членом волонтерского отряда в образовательной организации)	
Контактный телефон	
E-mail	
Причина, по которой желаете вступить в отряд	
Опыт участия в добровольческой деятельности (название мероприятий, акций и т.п.)	
Хобби	
Дополнительная информация, которую считаете нужным сообщить	
Дата заполнения	
Подпись	