

КАК НАУЧИТЬ ПОМОГАТЬ?



Сборник методических
материалов для специалистов,
работающих с волонтерами

Выпуск 2

КАК НАУЧИТЬ ПОМОГАТЬ?

Сборник методических материалов
для специалистов, работающих с волонтерами

Основан в 2023 году

ВЫПУСК 2

Минск
РИВШ
2023

УДК 374.32(072.8)
ББК 74.200.58
К16

Основан в 2023 году

Рекомендовано
кафедрой молодежной политики и социокультурных коммуникаций
ГУО «Республиканский институт высшей школы»
(протокол № 2 от 14 февраля 2023 г.)

Рецензенты:
заведующий кафедрой молодежной политики и социокультурных коммуникаций
ГУО «Республиканский институт высшей школы» *Е. С. Игнатович*;
методист высшей категории УО «Белорусский государственный аграрный
технический университет» *А. И. Витковская*

Как научить помогать? : сб. метод. материалов для специалистов, работающих с волонтерами. Вып. 2 / сост.: В. О. Захаревская, Е. В. Головань. – Минск : РИВШ, 2023. – 120 с.
ISBN 978-985-586-650-4.

Сборник методических разработок объединяет в себе теоретическую выкладку, практический опыт, консультации профильных специалистов и детальную методологию по вопросам волонтерской работы.

Адресуется координаторам волонтерской деятельности, специалистам по работе с молодежью учреждений образования.

УДК 374.32(072.8)
ББК 74.200.58

ISBN 978-985-586-650-4

© Захаревская В. О., Головань Е. В.,
составление, 2023
© Оформление. ГУО «Республиканский
институт высшей школы», 2023

«Скажи мне – и я забуду,
покажи мне – и я запомню,
дай мне сделать самому – и я пойму»

Конфуций

Уважаемые коллеги!

Волонтерство вносит заметный вклад в развитие общества, продвигая и способствуя взаимопомощи, ответственности, участию, вдохновению, инновациям и инклюзии, давая таким образом возможность каждому внести личный вклад в достижение Целей устойчивого развития. Участвуя в волонтерской деятельности, молодые люди получают новые компетенции и ценный опыт, что содействует их профессиональному и личностному росту.

Цель данного пособия – помочь координаторам волонтерских центров/отрядов учреждений образования Республики Беларусь в работе с волонтерами, повысить эффективность их деятельности. Пособие является полезной и универсальной настольной книгой для специалистов, работающих с волонтерами. Здесь они найдут не только методические материалы, но и готовые тренинговые программы от коллег со всей Беларуси.

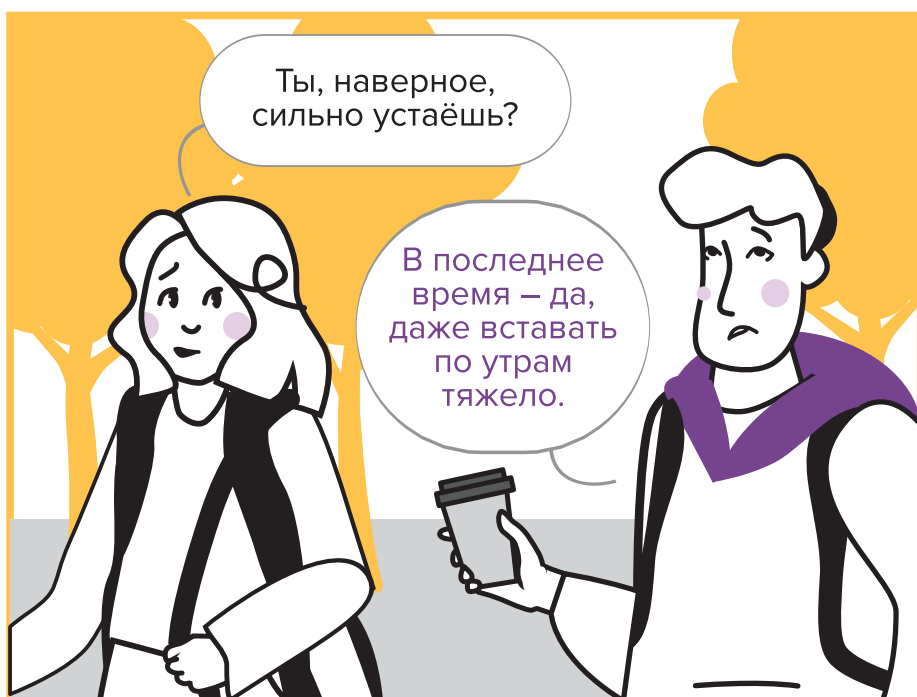
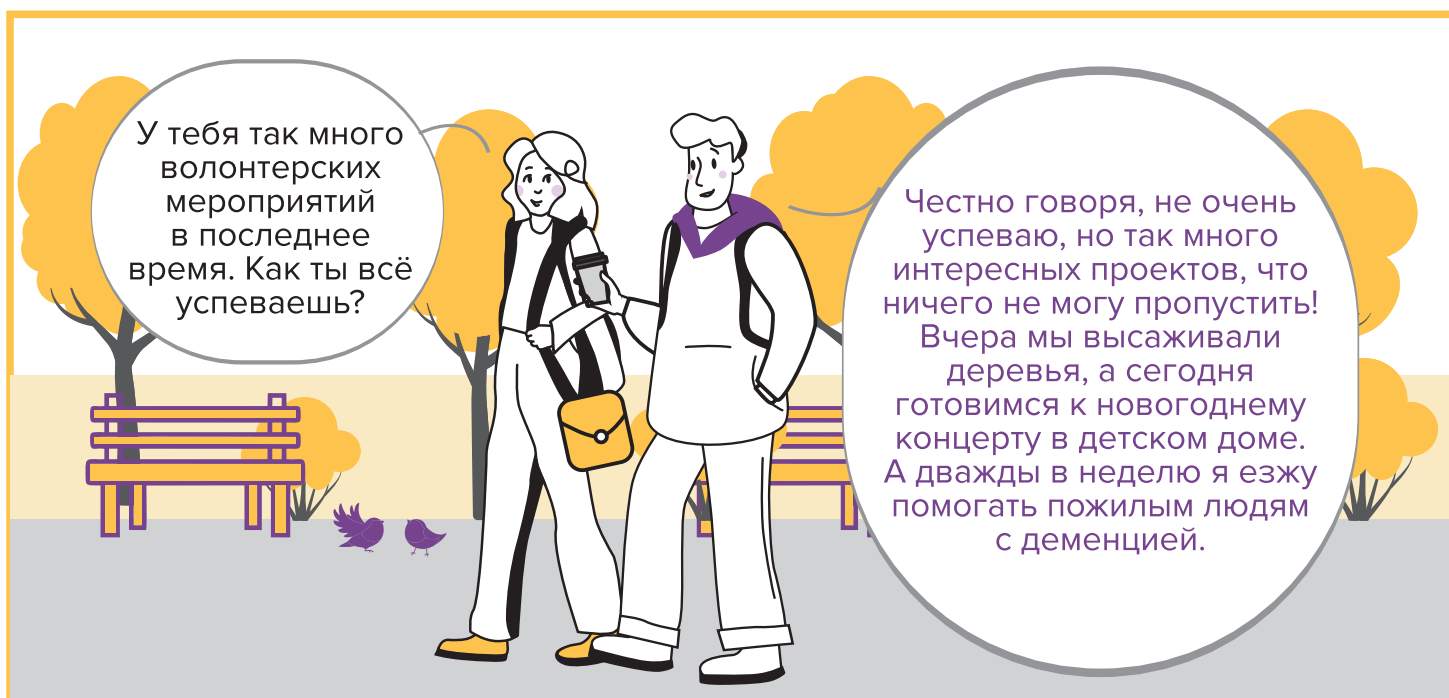
Пособие создано по итогам второго Республиканского фестиваля методических разработок по организации тематических занятий по волонтерству в Республике Беларусь. Более 200 работ из всех уголков Беларуси были поданы для участия в конкурсе, что продемонстрировало высочайший интерес к этой теме.

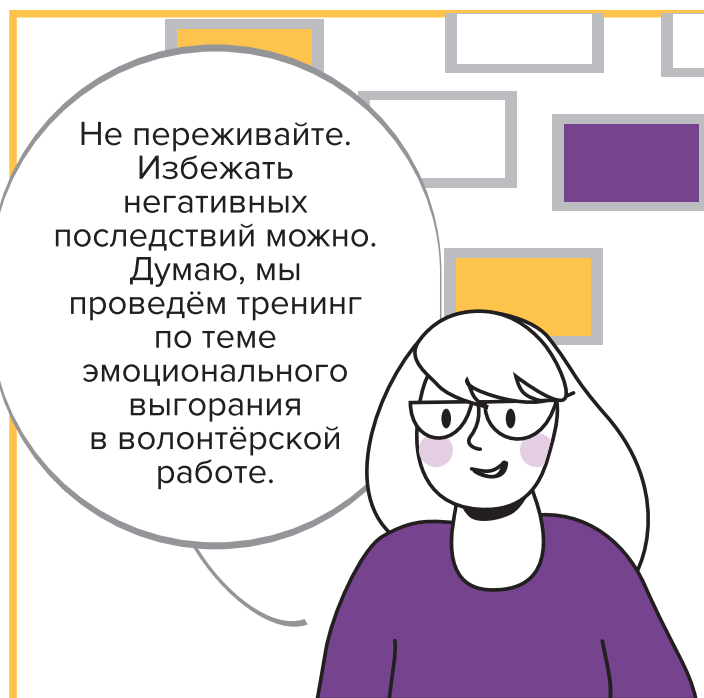
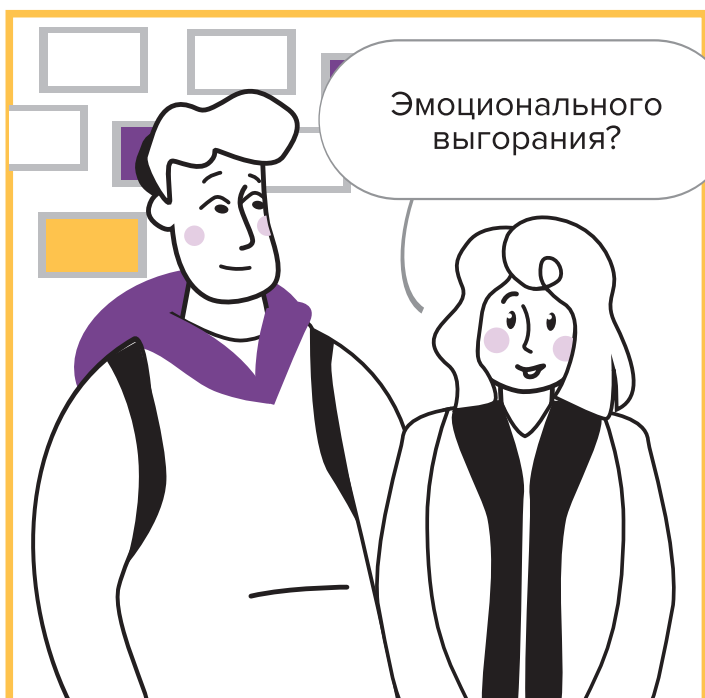
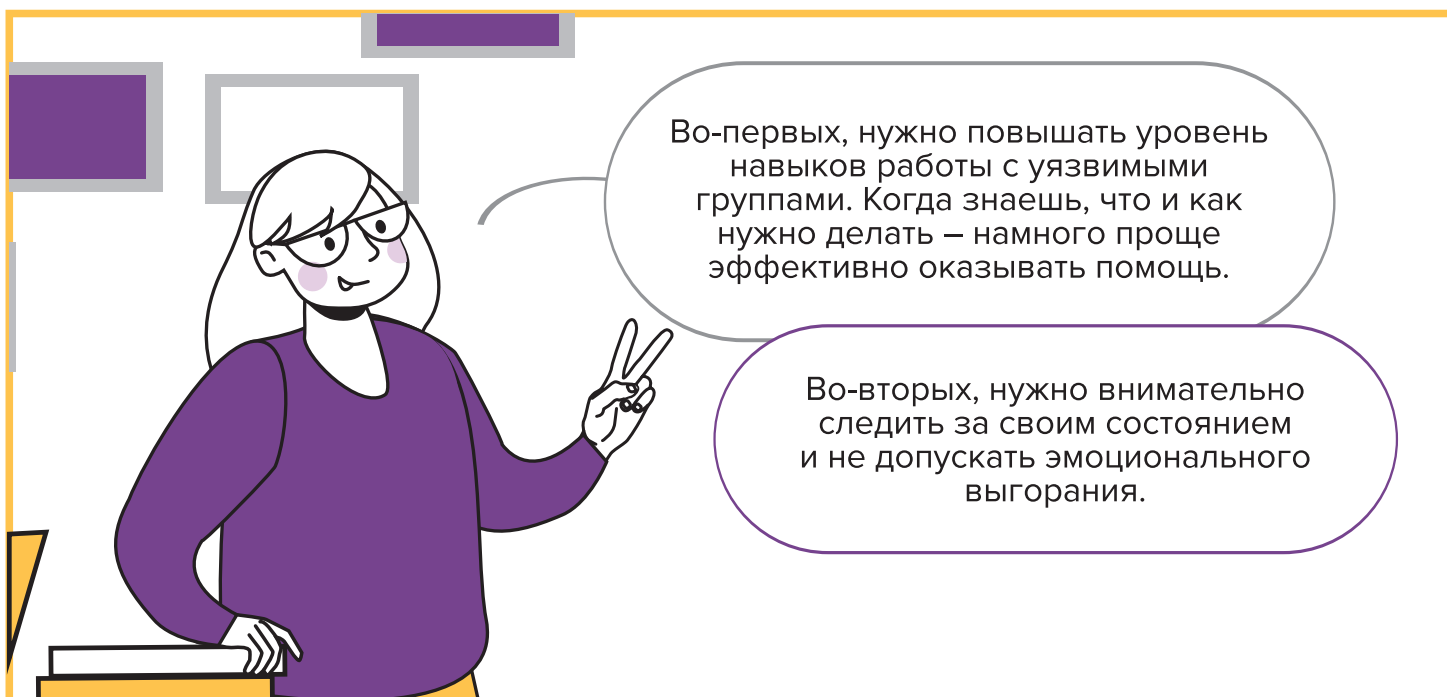
Наиболее распространенным направлением волонтерства среди молодежи является социальное волонтерство. В подготовке пособия участвовали специалисты Белорусского Общества Красного Креста и Белорусской ассоциации помощи детям-инвалидам и молодым инвалидам, которые разработали рекомендации для волонтеров по работе с пожилыми людьми, людьми с инвалидностью.

Забота о здоровье и благополучии волонтеров является одним из приоритетов развития волонтерского движения. В пособии представлены материалы по эффективному предотвращению эмоционального выгорания, подготовленные Республиканским центром психологической помощи.

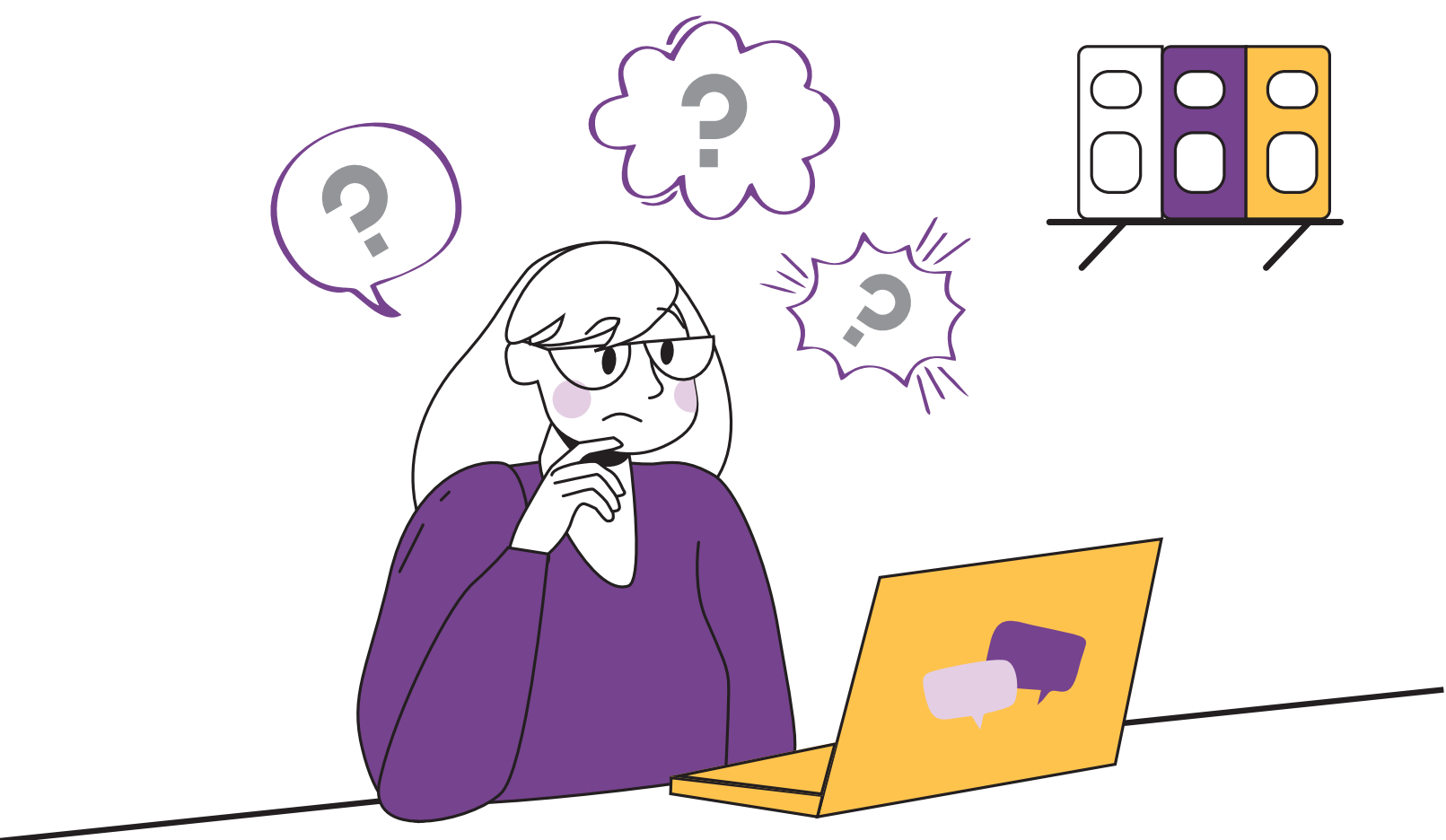
Надеемся, что данное пособие станет эффективным инструментом для обучения волонтеров и будет способствовать устойчивому развитию волонтерского движения.

Республиканский волонтерский центр





КАК СОЗДАТЬ ТРЕНИНГ ДЛЯ ВОЛОНТЕРОВ



КОНСТРУКТОР ТРЕНИНГОВ

ТЕХНОЛОГИЯ СОЗДАНИЯ ТРЕНИНГОВ

Технологию создания тренингов может освоить каждый. Ее можно сравнить с постройкой дома: архитектор, проектируя здание, знает, зачем ему нужен каждый блок и какую функцию он будет выполнять, в какой последовательности необходимо все делать: сначала фундамент, потом стены и только потом крышу; так и тренер должен понимать, зачем он использует каждый из инструментов и методов и в какой последовательности.

Структура и подбор элементов вашего тренинга напрямую зависят от того, какую цель вы ставите перед данным образовательным мероприятием.

Цели могут звучать по-разному, но речь всегда о том, чтобы научиться чему-то новому, что-то понять и усвоить. В случае приобретения конкретных знаний упор стоит сделать на содержание и донесение конкретных знаний до участников. В случае получения непосредственного опыта следует сфокусироваться на создании таких условий, чтобы участники смогли прочувствовать и пережить запланированный опыт.

Несмотря на разнообразие тем и методов в тренерской работе, основные элементы повторяются. Возьмем аналогию с домом: два здания, построенные по одному архитектурному проекту, могут выглядеть совершенно по-разному за счет различных фасадных дополнений и решений (колонн, пристроек, фактур и цветов). Так и два тренинга, созданные по одной технологии, могут лишь отдаленно напоминать друг друга. Как для архитектора прежде всего важно, чтобы в доме было тепло, сухо и он не развалился, так и для тренера главное, чтобы внешние атрибуты не мешали тренингу выполнять свои функции.

ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ

Тренинг — процесс обучения навыкам, которые нужны для выполнения конкретной задачи или работы¹.

Особенность человеческой памяти состоит в том, что наилучший способ запомнить что-то — попробовать сделать это самому. Идея «сделать самому» является центральной для игровой педагогики, методы которой используют тренинги. Методы также называют играми, заданиями или упражнениями. Слово «метод» используют, чтобы подчеркнуть, что игра использована для создания образовательной ситуации².

В чем уникальность игровых методов:

1. Способствуют приобретению собственного опыта.
2. Позволяют моделировать любые ситуации, возможна быстрая замена отдельных элементов.
3. Обеспечивают быстрый вход, приспособление и выход из игры.
4. Стимулируют креативность, нестандартное и инновационное мышление.

Для тренера методы — это инструменты работы. Важно знать, какие они бывают, и подбирать подходящие именно в вашей ситуации. Молоток бесполезен там, где нужна отвертка, и наоборот. С опытом тренер перестает прятаться за метод и фокусируется на цели образовательного мероприятия, однако в начале тренерского пути нередко метод выступает не инструментом, а самоцелью. Важно помнить, что тренинг создается для эффективного обучения группы, а не для бесцельного развлечения.

¹ Кембриджский словарь [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/training> (дата обращения: 13.11.2022)

² Руководство для работающих с группами молодежи. Опыт неформального обучения в Литве / Ж. Гайлюс и др. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://mitteformaalne.ee/wp-content/uploads/2020/04/handbook-for-people-working-with-youth-groups-ru-final.pdf> (дата обращения: 13.11.2022)

Методы принято различать по целям, важно использовать их на определенных этапах тренинга, чтобы цель этапа и цель метода совпадали.

Цель игры	Этап тренинга
Знакомство и запоминание имен	Начало
Создание правил	Начало
Выявление ожиданий участников	Начало
Разогрев и перезарядка (айсбрейкеры и энерджайзеры)	Начало — айсбрейкеры, на протяжении тренинга между смысловыми упражнениями — энерджайзеры
Создание атмосферы (безопасной, доверительной, дружелюбной)	Начало
Командообразование, выявление лидера	В первой половине или на протяжении всего тренинга, если это ваша цель
Развитие навыков (эмпатии, сотрудничества и коммуникации)	В первой половине или на протяжении всего тренинга, если это ваша цель
Знакомство с темой	Середина тренинга, до смысловых упражнений
Раскрытие темы	Середина тренинга: смысловые упражнения, работа с основной целью тренинга, отработка навыков
Предоставление и получение обратной связи	После смысловых упражнений — рефлексия на пережитый опыт
Обсуждение и оценка	В конце тренинга для его оценки — рефлексия на методологию тренинга
Прощание и завершение тренинга	В самом конце, чтобы попрощаться на приятной ноте

Собирайте и обогащайте копилку своих методов, пробуйте разные их варианты для достижения одной цели. Готовые методы можно найти в следующих источниках:

- [Авидон И., Гончукова О. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг.](#)
- [Как научиться помогать? Сборник методических материалов для специалистов, работающих с волонтерами.](#)
- [Ж. Гайлюс, А. Малинаускас, Д. Петкаускас, Л. Рагаускас. Руководство для работающих с группами молодежи. Опыт неформального обучения в Литве.](#)
- [Библиотека инструментов и методов для неформального образования SALTO-YOUTH \(на английском языке\).](#)
- [Библиотека инструментов от «Технология тренинга» \(на русском языке\).](#)

ЦИКЛ КОЛБА И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ В СОЗДАНИИ ТРЕНИНГА

Приступая к созданию тренинга, положите перед собой распечатанный цикл Колба (рисунок 1), так как именно его логика лежит в основе любого хорошо подготовленного тренинга. Этапы цикла Колба:

1. Конкретный опыт, полученный лично и непосредственно в процессе образовательного мероприятия.
2. Рефлексивное наблюдение — осознание того, что произошло, что получилось и не получилось, что было сделано удачно, а что можно было сделать по-другому. Таким образом, происходит осмысление полученных результатов и анализ расхождений между новым опытом и имеющимися знаниями.
3. Теоретическое обобщение новых знаний, их встраивание в систему уже имеющихся знаний, рождение новых идей и создание актуальных алгоритмов действий.

4. Активный эксперимент — проверка новых знаний путем применения их в практической деятельности, а также успешности новой концепции в практической реальности (в процессе выстраивания связей с новыми знаниями).

После этого следует отработка и закрепление умений с последующим формированием навыков.



Рисунок 1. Модель обучения через опыт по Д.А. Колбу

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

В контексте формального образования используется обучение через инструктирование, в котором учитель является единственным источником знания, а задача ученика принять это знание как данность. Обратная связь тут односторонняя и исходит от учителя, касается она оценки усвоения материала учеником.

В контексте неформального образования используется обучение через опыт, учитель и ученик являются партнерами, задача учителя — создавать условия для обучения, а задача ученика — получать и анализировать свой собственный опыт. Обратная связь тут многосторонняя: от тренера участнику, от участника тренеру и от участника участнику. Обратная связь от тренера должна держать в фокусе не критику, а точки роста (что можно сделать лучше), обратная связь от участников держит в фокусе пережитый опыт и его анализ, обучающиеся обмениваются опытом между собой, что дает еще больше возможностей для анализа.

Именно анализ опыта и становится самой важной частью образовательного мероприятия. Для того чтобы научиться, важно не только получить опыт, но и осознать его, проанализировать, понять, что можно делать иначе и как это знание можно использовать дальше. Основной инструмент тренера для проведения рефлексии — это подходящие вопросы, помогающие участникам пересмотреть и осмыслить свой опыт³.

³ Руководство для работающих с группами молодежи. Опыт неформального обучения в Литве / Ж. Гайлюс и др. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://mitteformaalne.ee/wp-content/uploads/2020/04/handbook-for-people-working-with-youth-groups-ru-final.pdf>. — С. 84 (дата обращения: 13.11.2022).

Анализ опыта происходит на эмоциональном уровне и на уровне обсуждения процесса. После обсуждения уже пережитого опыта нужно связать его с повседневной жизнью, обсудить, как его можно использовать в дальнейшем.

Важно выключить в себе учителя и включить проводника, избежав основной ошибки неопытных тренеров: пытаться заранее определить, чему именно научатся участники. **Ваша цель — создать условия, а не сделать выводы за участников.**

Какие факторы стоит учесть при проведении рефлексии⁴?

- Развитие и размер группы: насколько откровенно могут общаться ее участники.
- Время: сколько времени займет рефлексия, как его можно сократить (если группа очень большая).
- Пространство: что может помешать, а что способствовать доверительной обстановке.
- Характер деятельности: какая рефлексия подойдет под вашу обстановку.
- Последовательность: как выстроить последовательность занятий и вопросов для рефлексии.

Задавая вопросы участникам, фокусируйтесь на хорошем (что было хорошего, в чем повезло) и на прогрессе (что можно улучшить, каковы сильные стороны, что вы научились делать лучше).

Установите правила для обратной связи:

- говорить о конкретных действиях или результате;
- не оценивать человека (его личность, характер), а описывать его действия и свои чувства («Я-сообщения»);
- не критиковать, а фокусироваться на положительных моментах и точках роста.

Примеры вопросов для рефлексии

- Какие чувства и ощущения вы испытывали, находясь в роли «...»?
- Что вы чувствовали в этой (конкретной) ситуации?
- Как вы чувствуете себя сейчас?
- Какие чувства вы испытывали на протяжении упражнения?
- Какие сложности были у вас при выполнении задания? Удалось ли их решить? Как?
- Какие ресурсы вы использовали? Какие из них были наиболее полезны?
- Что, на ваш взгляд, было обоснованным/удачным в вашем поведении? А что нужно изменить?
- Что вам больше всего понравилось и не понравилось?
- Что для вас было наиболее полезным?
- Поменялось ли ваше отношение к подобным ситуациям?
- Было ли что-то новое и полезное, что можно применять в вашей деятельности?

В конце рефлексии можно перейти к более практическим вопросам о дальнейших действиях:

- Каким образом вы планируете улучшить ваши навыки?
- Какой шаг можно сделать для этого прямо сегодня?

Подробно об игровой методологии и обратной связи вы можете узнать в темах 3 и 4 курса для волонтеров.

⁴ Руководство для работающих с группами молодежи. Опыт неформального обучения в Литве / Ж. Гайлюс и др. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://mitteformaalne.ee/wp-content/uploads/2020/04/handbook-for-people-working-with-youth-groups-ru-final.pdf>. — С. 83 (дата обращения: 13.11.2022).

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГА

Самое важное при разработке тренинга — правильно поставить цель.

1. Подумайте, в чем проблема, что нужно поменять. Определите проблему, которую должен решить (улучшить) данный тренинг. Задавайте вопрос, почему такая проблема существует, пока не доберетесь до истинной ее причины — на ней и нужно сфокусировать обучение и раскрыть ее. Истинная причина всегда конкретная.

ПРИМЕР. В чем проблема? Проблема в том, что волонтеры не очень мотивированы работать с детьми, у которых диагностировано РАС.

- Почему они не мотивированы?
- Потому что они боятся.
- Почему?
- Потому что не знают, как себя вести, как реагировать.
- Почему?
- Потому что не обладают нужными знаниями и не умеют налаживать коммуникацию с детьми с расстройством аутистического спектра.

2. Сформулируйте цель. Какое конкретное поведение должны продемонстрировать участники или какое действие они должны выполнить к концу тренинга?

Для того чтобы найти ответ на этот вопрос, нужно выяснить ожидания и потребности вовлеченных сторон (бенефициаров, волонтеров, спонсоров и партнеров):

- Каких результатов хочет добиться группа?
- Что может помочь улучшить результаты и добиться поставленных показателей?
- Как конкретно должны выглядеть эти результаты?
- Каких навыков не хватает для достижения результатов?
- Что конкретно нужно знать и уметь аудитории?
- В каком объеме эти навыки и знания нужны аудитории?
- Когда эти результаты должны быть получены?

3. Проанализируйте собранную информацию. Сформулируйте цель по модели SMART, так чтобы она была специфична, измерима, достижима и ограничена по времени.

В данном случае правильная цель по SMART будет звучать так: «К концу тренинга волонтеры будут знать, как реагировать на особенности поведения детей с расстройством аутистического спектра в бытовых ситуациях». Цель очень конкретная, легко измеримая (можно провести тест), достижимая, и имеется конкретный срок достижения результата. В то же время цель «получить знания по общению с детьми с расстройством аутистического спектра» не соответствует модели SMART (подробно о ней вы можете узнать в теме 10 курса для волонтеров).

4. Теперь важно выделить задачи, необходимые для достижения цели. Что нужно уметь/знать для достижения цели?

Задач может быть несколько, и вместе они должны образовывать цель. У тренинга на такую сложную тему может выделяться несколько задач, например:

1. Работа с группой. Командообразование. Нужно, чтобы волонтерский отряд работал слаженней и его члены приходили друг другу на помощь.
2. Получение определенных знаний. Что конкретно делать в различных кризисных ситуациях общения с уязвимыми группами.
3. Получение нового опыта. Нужно, чтобы волонтеры поняли и почувствовали уязвимую группу, с которой работают.

Составляя план тренинга, исходите из цели и ориентируйтесь на цикл Колба. Каждая задача требует проведения группы по всем его стадиям. Поэтому если у вас нет времени, чтобы охватить все задачи за раз, то оптимально будет провести несколько тренингов, в каждом сфокусировавшись только на одной задаче и пройдя с ней по всему циклу Колба. Блицкриг-тренинг (когда вы делаете совсем небольшие упражнения на несколько задач

за малый промежуток времени) можно проводить только тогда, когда группа знакома с темой и ваша цель — освежить знания.

Тренинг может состоять из следующих блоков:

Блок	Цель блока: зачем нужен этот элемент	Результат блока: чего мы хотим достичь	Как проверить, что результат достигнут	Какие методы можно использовать	Соответствие циклу Колба / логике тренинга
Блок 1	Подготовка группы к тренингу	Участники чувствуют себя более уверенно	Участники общаются, улыбаются, охотно готовы продолжать	Игры на: 1) знакомство участников; 2) создание атмосферы; 3) выявление лидеров; 4) выяснение ожиданий	Создание атмосферы, знакомство участников друг с другом
Блок 2	Выявление представлений о теме	Основные понятия названы, очертания темы видны	Участники понимают, о чем будет идти речь	Игры на описание. Мозговой штурм. Работа в группах. Дискуссия	Настраивание группы на работу с темой, проверка уровня подготовки
Блок 3	Раскрытие темы	Участники получили новый опыт	Участники захвачены новым опытом, обдумывают или, наоборот, готовы активно обсуждать	Кейс-метод. Ролевые и деловые игры. Игры на раскрытие темы. Групповые упражнения	Цикл Колба: этап 1 «Конкретный опыт»
Блок 4	Дебрифинг, анализ полученного опыта	Осмысление полученных результатов и анализ расхождений между новым опытом и имеющимися знаниями	Участники вышли из ролей, обсуждают опыт «со стороны»	Игры на рефлекссию. Упражнения на дебрифинг	Цикл Колба: этап 2 «Реф- лексивное наблюдение»

Блок	Цель блока: зачем нужен этот элемент	Результат блока: чего мы хотим достичь	Как проверить, что результат достигнут	Какие методы можно использовать	Соответствие циклу Колба / логике тренинга
Блок 5	Обобщение новых знаний	Полученный опыт дополнен экспертными знаниями	Раскрыты все понятия, участникам предоставлена экспертная информация	Мини-лекция. Работа в группах. Работа с источниками	Цикл Колба: этап 3 «Обобщение новых знаний»
Блок 6	Проверка знаний на практике	Полученные знания проверены на практике	Участники воспользова- лись советами эксперта	Кейс-метод. Ролевые и деловые игры. Игры на раскрытие темы. Групповые упражнения	Цикл Колба: этап 4 «Активный эксперимент»
Блок 6а (повторение блока 4)	Дебрифинг, анализ полученного опыта	Осмысление полученных результатов и анализ расхождений между новым опытом и имеющимися знаниями	Участники вышли из ролей, обсуждают опыт «со стороны»	Игры на рефлексию. Упражнения на дебрифинг	Цикл Колба: этап 2 «Реф- лексивное наблюдение»
Блок 7	Оценка тренинга	Получена обратная связь	Каждый участник высказался, тренер услышал сильные и слабые стороны тренинга	Игры на обратную связь и оценку. Анкетирование и опросы	Обратная связь по тренингу и его завершение

Стадия 4 цикла Колба «Активный эксперимент», которая на самом деле о практике в реальной жизни, может быть воссоздана в рамках тренинга — это эффективно закрепляет знания. Однако в таком случае не забывайте провести после этого рефлексию, чтобы опыт был осмыслен. Сама стадия продолжится после завершения тренинга, когда участники будут применять полученные знания в реальной жизни. Также вы можете не проводить стадию 4 и соответственно рефлексию после нее (просто убрать блоки 6 и 6а).

Выбирая метод на конкретном этапе, ориентируйтесь на задачу, тему и на то, какую информацию вы собираетесь собрать/распространить. Сборники, где можно поискать упомянутые методы, указаны на странице 8.

В блоке 1 ваша задача — подготовить группу к тренингу. Важно, чтобы к тому времени, когда группа уже подойдет к тематическим упражнениям, участники были знакомы и испытывали базовое доверие друг к другу. Если члены вашей группы знакомы друг с другом (например,

это постоянно взаимодействующий отряд), то дайте им возможность познакомиться поближе. На этом этапе вам подойдут методы, представленные ниже.

Методы/игры на	Примеры	Какие задачи решают
1. Знакомство участников, игры на узнавание друг друга	«Интервью», «Меняются местами те, кто...», «Я никогда не...», «Атомы и молекулы», «Петр, пицца, Париж», «Змея памяти», «Имена на карточках», «Опрос»	Создание базового уровня доверия, знакомство
2. Создание атмосферы взаимного доверия	«От 1 до 20», «Угадай», «Пожелания», «Круг доверия»	Подготовка к тренингу, создание правильного настроения
3. Выявление лидеров	«Башня», «Сиамские близнецы», «Рисунок под руководством»	Узнавание группы, определение лидера и тех, кого нужно дополнительно поддержать, чтобы участники не выпадали из процесса обучения
4. Выяснение ожиданий	«Воздушные шары», «Деревце», «Я надеюсь, я опасаюсь»	Выяснение ожиданий участников от тренинга, соотнесение их с целью, корректировка программы

В блоке 2 ваша задача состоит в том, чтобы настроить группу на работу с темой и выявить уровень владения материалом. Важно также, опираясь на информацию, полученную в этом блоке, скорректировать дальнейшую программу тренинга, подстроить его под группу. Так как ваша задача в данном блоке — очертить тему, вам подойдут следующие методы.

Методы	Примеры	Какие задачи решают
Игры на описание	«Характеристики темы», «Чемодан в дорогу»	Озвучивание мыслей и ассоциаций по теме индивидуально каждым участником
Мозговой штурм	Мозговой штурм, ассоциации	Озвучивание мыслей и ассоциаций по теме в группе
Работа в группах	Ответы на список вопросов в нескольких группах, подведение итогов в общей группе	Обсуждение и обмен мнениями по заданным вопросам
Дискуссия	Ответы на список вопросов в общей группе	Обсуждение и обмен мнениями

В блоке 3 задача состоит в том, чтобы участники получили новый опыт по теме. Вам же необходимо создать условия для этого. Вы можете использовать следующие методы.

Методы	Примеры	Какие задачи решают
Кейс-метод	Подберите несколько ситуаций, опишите и обсудите их в группе. Дайте возможность участникам высказаться, поискать разные варианты решения, аргументировать	Разбор и анализ ситуации, совместный поиск и обсуждение путей решения
Ролевые и деловые игры	Смоделируйте жизненные ситуации, выделите роли, позвольте участникам пережить опыт нахождения в ситуации	Предоставление возможности самому пережить непосредственный опыт нахождения в ситуации
Игры на раскрытие темы	Составьте наборы вопросов и ответов по теме, используйте викторины, бинго-лото, дискуссии, игры («Чемодан в дорогу», «Магическая свеча»)	Более глубокое изучение темы в игровой форме (посредством постановки более подробных вопросов группе)
Групповые упражнения	«Ярмарка идей», «Мировое кафе», «Консультации коллег»	Проработка темы в группе, взаимообмен мнениями, опытом, идеями, знаниями

В блоке 4 ваша задача состоит в том, чтобы участники вышли из ролей (дебрифинг) и проанализировали полученный опыт. Вы можете использовать следующие методы.

Методы	Примеры	Какие задачи решают
Игры на рефлекссию	«Я и мои эмоции»: участники по очереди отвечают на вопросы ведущего о своих ощущениях. Используйте вопросы, приведенные в части «Рефлексия» данного курса	Анализ пережитого опыта, рассказ о нем
Упражнения на дебрифинг	По очереди каждый участник говорит: «Я, (настоящее имя), выхожу из роли. Мой персонаж (имя персонажа) во время выполнения упражнения чувствовал, думал, переживал, хотел...». Таким образом, участники описывают пережитый опыт в роли своих персонажей со стороны (не я, а он)	Выход из роли, наблюдение за пережитым опытом со стороны (проводится после ролевых игр)

В блоке 5 ваша задача состоит в обобщении знаний и добавлении экспертной информации. Вам помогут указанные ниже методы.

Методы	Примеры	Какие задачи решают
Мини-лекция	Подготовьте факты для группы, предложите дополнить их исходя из пережитого опыта	Изучение актуальной теоретической информации (важно провести максимально интерактивно)

Методы	Примеры	Какие задачи решают
Работа в группах	Можно предложить каждой группе обсудить и визуализировать (рисунок, коллаж, карта) один из аспектов темы	Обсуждение в группе, обмен мнениями, групповая работа над материалом
Работа с источниками	Предложите участникам в группах или индивидуально найти ответы на оставшиеся вопросы (например, можно раздать по одному вопросу каждому), используя дополнительные источники. После своего расследования они могут поделиться результатами с группой	Групповая или индивидуальная работа с дополнительными источниками (текст, аудио, видео, интернет, получение комментариев у других людей)

В блоке 6 ваша задача состоит в создании условий для активного эксперимента (проверки знаний на практике). Вы можете использовать те же методы, что и в блоке 3. В блоке 6а применимы методы, что и в блоке 4. Старайтесь, чтобы внутри одного тренинга методы не повторялись.

В блоке 7 ваша задача состоит в том, чтобы собрать обратную связь у участников относительно их оценки тренинга. Как мы уже говорили в теме 3, рефлексия — это один из ключевых элементов любого образовательного мероприятия, потому что без осмысления приобретенный опыт не так эффективен и быстрее стирается из памяти, кроме того, для других участников рефлексия их коллег является дополнительным горизонтальным каналом обмена опытом. Поэтому никогда не пренебрегайте проведением рефлексии. Вы можете использовать как один из методов, так и несколько последовательно.

Методы	Примеры	Какие задачи решают
Игры на обратную связь	«Я благодарю вас за...», «Сильные качества», «Клубок»	Налаживание групповой динамики и подведение к завершению тренинга
	«Линейка на полу», «Круг рефлексии» (говорим по очереди то, что хотим), «Я оставлю это тут, это я возьму с собой, это подарю другим»	Обратная связь тренеру о тренинге
Анкеты и опросы	Составьте список вопросов, анкету можно раздать в бумажном виде или предложить заполнить онлайн (это еще и экологично). Такие ответы можно собрать анонимно	Последующий системный анализ обратной связи, отчетность

ДРУГИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ПРОГРАММЫ

Как использовать метод с конкретной темой?

Планируя тренинг, необходимо продумать тайминг для всех активностей, учесть возможные задержки и потребности участников (каждые полтора часа у них должна быть возможность попить и посетить уборную, а каждые 4 часа желательно планировать прием пищи). Место проведения тренинга должно быть комфортным: учтите количество посадочных мест, освеще-

щение и звукоизоляцию, температуру в помещении, а также расположение (чтобы участники могли без проблем добраться и уехать после тренинга). В зависимости от количества участников пересматривайте тайминг запланированных активностей.

На стадии планирования также важно позаботиться о реквизите и раздаточном материале. Подумайте, что и в каком количестве вам понадобится. Что у вас есть, а что могут принести участники. Помните о принципах экологичности, пользуйтесь многоразовыми предметами, избегайте микропластика, сортируйте мусор в процессе проведения образовательной программы.

Заранее продумайте, как будет проходить сбор обратной связи, что вам для этого нужно, как вы будете использовать полученную информацию. Это поможет вам подобрать наиболее подходящий формат для сбора обратной связи.

В процессе тренинга используйте энерджайзеры — игры, которые позволяют взбодрить аудиторию, например: «Дракон и щит», «Атомы и молекулы», «Монстры».

После проведения тренинга проанализируйте его результаты и запланируйте разработку программы дальнейшего обучения участников. Это будет способствовать системному их обучению значимым навыкам, позволит постепенно учиться применять их на практике, обучаться друг у друга, экспериментировать в подходах.

Также важно поддерживать с участниками связь после тренинга и предоставлять им текущую поддержку в виде материалов, ссылок, консультаций и контактов. Для этих целей хорошо подходит формат клубной работы и организация на постоянной основе встреч, в ходе которых участники могут делиться своими историями успеха или трудностями.

Оцените, насколько ориентированными на практику являются предложенные вами на тренинге материалы, используют ли их участники в своей деятельности. При необходимости скорректируйте программу исходя из полученной обратной связи.

Разработка раздаточного материала

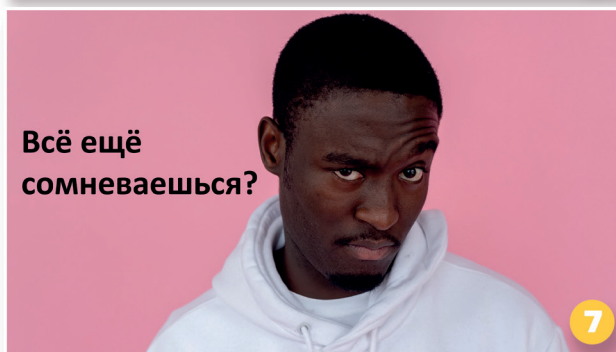
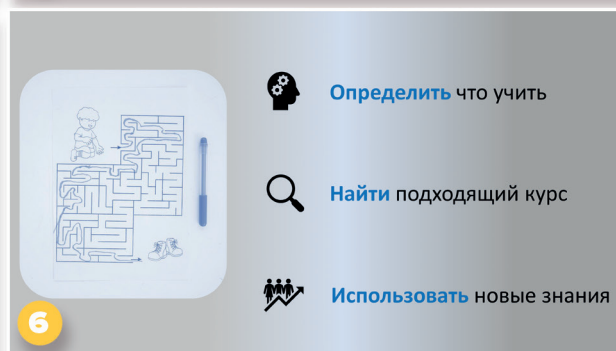
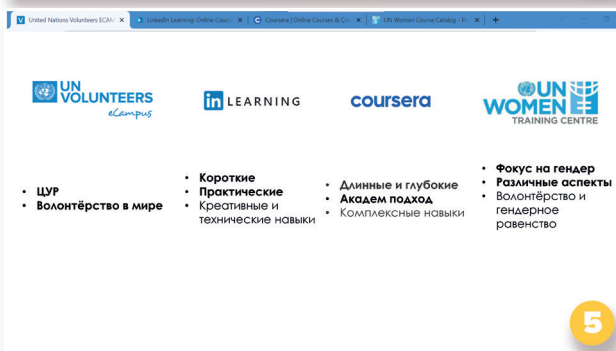
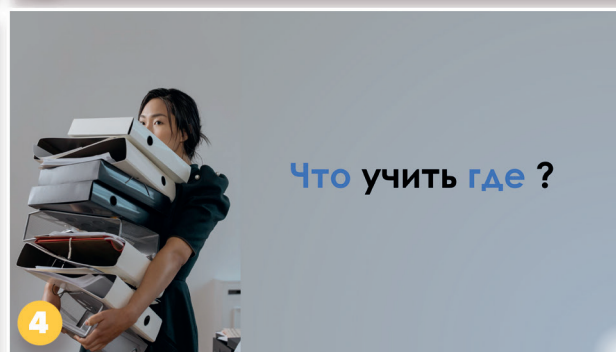
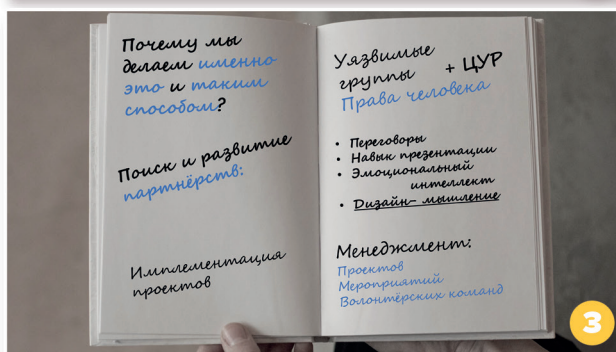
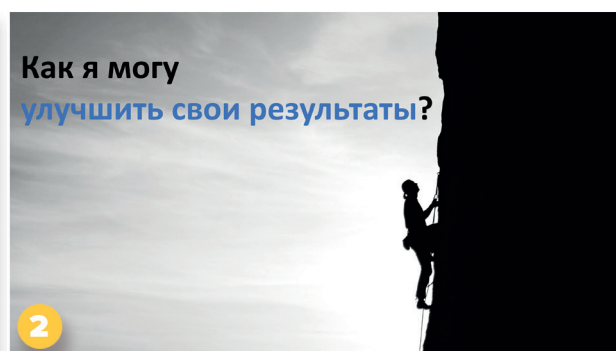
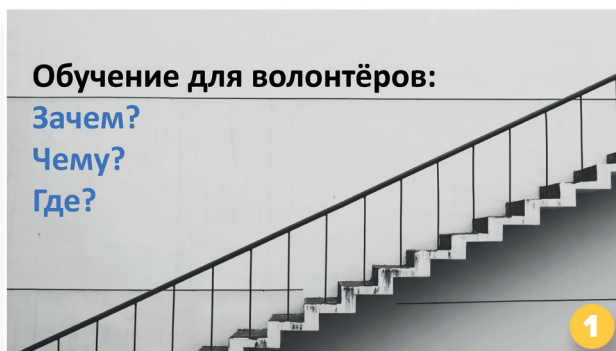
Раздаточный материал способствует усвоению участниками обучающей информации через визуальный канал восприятия. Такой материал должен не дублировать тренера, а дополнять его.

Основные требования к раздаточным/наглядным материалам:

- должны быть удобны в использовании (подумайте, в каком порядке вы будете использовать материалы, что стоит распечатать отдельно (например, игровые карточки), а что можно оставить в электронном формате и предоставить участникам доступ (например, вопросы для групповых упражнений или памятки));
- должны облегчать, а не усложнять информацию (понятная структура, запоминающийся дизайн, а не сплошной объемный текст). Используйте блок-схемы, инфографики, иллюстрации, таблицы и т. д.;
- экологичность. Печатайте только то, что в электронном формате использовать будет невозможно, и в нужном количестве.

Необходимо заранее узнать, какие потребности могут быть у группы, и продумать варианты раздаточного материала, учитывая требования к инклюзивности (цвета, контрастность, величина шрифта и т. п.).

Если по какой-то причине вам необходимо сопроводить тренинг презентацией, помните, что она выступает его оглавлением, а не дословным описанием. Постарайтесь использовать меньше текста, а там, где его избежать не удастся, применяйте списки, структурирование, выделение цветом. Если текста будет слишком много, то люди будут читать, а не слушать вас. Предлагаем вам пример презентации 15-минутного выступления, которая также выступает памяткой:



ПРИМЕР АНКЕТЫ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

1. Насколько обучение соответствовало вашим потребностям и ожиданиям?

1. Полностью соответствовало.
2. В значительной степени соответствовало.
3. Отчасти соответствовало.
4. Почти не соответствовало.

2. Была ли вам понятна цель тренинга?

1. Да.
2. Нет.

3. Насколько интересной и доступной была подача материала?

1. Все было очень доступно.
2. Иногда возникали трудности для восприятия, но несущественные.
3. Честно говоря, я хорошо понял(а) примерно половину. Как-то запутанно.
4. Почти ничего не было понятно.

4. Какие из упражнений, по вашему мнению, были наиболее полезными? Почему?

.....

5. Какие упражнения вы не считаете полезными для себя? Почему?

.....

6. Сможете ли вы применить в своей жизни что-нибудь из предложенного? Как вы собираетесь это сделать?

.....

7. Хотели бы вы почитать дополнительную информацию по какой-либо из тем?

.....

8. Назовите, пожалуйста, три вещи, которые можно было бы сделать лучше, и три вещи, которые больше всего понравились:

Понравилось

Можно сделать лучше

9. Насколько комфортной для вас была психологическая атмосфера на тренинге?

1. Абсолютно комфортная.
2. В значительной степени комфортная.
3. Отчасти комфортная.
4. Почти некомфортная.

10. На ваш взгляд, требует ли данный тренинг доработки:

1. Добавить больше практики.
2. Включить больше теории.
3. Теории и практики было в достаточном объеме.

11. Ваше общее впечатление о тренинге:

.....

12. Как вы можете оценить работу тренера по 5-балльной шкале? Обведите нужное:

1 2 3 4 5

13. На что стоит обратить внимание тренеру?

.....

ПРИМЕР ТРЕНИНГА, ПОСТРОЕННОГО ПО КОНСТРУКТОРУ

Цель	К концу тренинга волонтеры будут знать, что такое психическое здоровье, как проявляется эмоциональное выгорание, какие имеет последствия и как помочь себе сохранить психическое здоровье.
Задачи	1. Навыки самодиагностики: как распознать первые признаки эмоционального выгорания. 2. Навыки самопомощи: получение конкретных знаний и инструментов, которые могут помочь здесь и сейчас. Что конкретно делать. 3. Получение нового опыта и развитие эмпатии, разрушение стереотипов: понять людей, которые имеют временные или постоянные психические расстройства, и их чувства. Принять, что это может случиться с каждым и что своевременная работа со специалистом – это такая же необходимость для благополучия человека, как и доступ к любой другой медицинской помощи.
Участники	Студенты-волонтеры
Количество	10–20 человек
Общее время	225 мин (3 часа 45 минут)

Блок и ожидаемый результат	Этап тренинга, цикл Колба	Метод (название и описание)	Тайминг	Часть в экспертной информации, которую можно взять за основу
Блок 1. Участники познакомились и готовы к тренингу	Создание атмосферы, знакомство участников, выяснение ожиданий	Проведение игр: «Интервью в парах», цель – знакомство участников, для этого они объединяются в пары и задают друг другу несколько одинаковых вопросов (5 минут). Например: «Какая твоя самая большая мечта?», «Какой твой самый большой страх?», «Какая сказка была у тебя любимой в детстве?». После этого участники рассказывают группе о своих собеседниках (10 мин, по 1 мин на каждого)	15 мин	Универсально для любой темы
		Игра «Атомы и молекулы». Направлена на то, чтобы участники увидели, сколько у них общего: ведущий называет признаки, участники на их основе объединяются в группы. Например: «любимое животное», «день рождения по временам года»	10 мин	
		Игра «Я надеюсь, я опасаясь» – для выяснения ожиданий. Каждый участник по очереди высказывается о тренинге, а также о том, что он надеется получить и узнать и каких трудностей опасается	10 мин	
		+ резерв 10 мин. Всего 45 мин		

Блок и ожидаемый результат	Этап тренинга, цикл Колба	Метод (название и описание)	Тайминг	Часть в экспертной информации, которую можно взять за основу
Блок 2. Участники понимают, о чем будет идти речь, тренер понимает уровень подготовки участников	Настраивание группы на работу с темой, проверка уровня подготовки	Работа в группах (по 3–5 человек), ответы на вопросы: 1. Как вы думаете, что значит быть психически здоровым? 2. Что такое эмоциональное выгорание и как оно ухудшает психическое здоровье? 3. Как вам кажется, нужно ли уделять своему здоровью (физическому и психическому) пристальное внимание? Как о нем заботиться? Что делать, к кому обращаться за помощью? 4. Какие стереотипы о людях с временными или постоянными психическими расстройствами (депрессия, тревожное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство, биполярное расстройство или шизофрения) вы знаете? 5. Как эти стереотипы создают барьеры в обществе и мешают своевременному обращению за медицинской помощью и ее оказанию. 6. Как вы думаете, что помогает избегать или уменьшать эти барьеры? Презентация результатов в общей группе	25 мин	На этом этапе составьте список вопросов по теме. Они могут быть разных форм и типов: открытые и закрытые, вопросы с пропусками, с несколькими вариантами ответа, чтобы раскрыть идеи тренинга и информацию по теме. Получившийся набор вопросов и ответов можно положить в рамку метода или просто задать их группе и устроить дискуссию
Блок 3. Участники получили новый опыт	Цикл Колба: этап 1 «Конкретный опыт»	Кейс-метод, обсуждение. Подберите несколько ситуаций, опишите и обсудите их в группе. Дайте возможность участникам высказаться, поискать разные варианты решения, аргументировать. Подготовьте примеры ситуаций, следите за нейтральной подачей кейса и тем, чтобы формулировки были инклюзивными и не создавали стереотипы	30 мин	Экспертная информация в кейс-кейсе, часть 3 «Кейсы»
Блок 4. Участники проанализировали расхождение между имеющимися знаниями и новым опытом	Цикл Колба: этап 2 «Рефлексивное наблюдение»	Каждый участник в течение минуты отвечает на три вопроса: 1. Какие чувства и ощущения вы испытывали на протяжении упражнения? 2. Что для вас было наиболее полезным? 3. Поменялось ли ваше отношение к подобным ситуациям? Вопросы можно заменять, добавлять и корректировать. Следите, чтобы вопросы затрагивали как уровень эмоционального, так и рационального восприятия	15 мин	Универсально для любой темы
Перерыв на чай			15 мин	

Блок и ожидаемый результат	Этап тренинга, цикл Колба	Метод (название и описание)	Тайминг	Часть в экспертной информации, которую можно взять за основу
Блок 5. Полу-оченный опыт дополнен экспертными знаниями	Цикл Колба: этап 3 «Обобщение новых знаний»	Мини-лекция с интерактивными элементами групповой работы. Проведите мини-лекцию максимально интерактивно, задавайте вопросы, просите участников по ходу выполнения задания, записывать их на доске. Обсуждение в группе: 1. Что из того, что вы сейчас узнали, было самым полезным? 2. Поменялись ли ваши ощущения? 3. Как вы думаете, с этими знаниями вы будете чувствовать себя увереннее? Вопросы можно заменять, добавлять и корректировать. Следите, чтобы они затрагивали как уровень эмоционального, так и рационального восприятия	20 мин	Экспертная информация в каждой теме, часть 1 «Мини-лекция»
Блок 6. Участники провели новые знания на практике	Цикл Колба: этап 4 «Активный эксперимент»	Вы можете провести ролевую игру, используя кейсы, или создать игровые ситуации, включив в них небольшие упражнения (например, практические советы о том, как себя вести). Главное – создать такие условия для участников, чтобы они пережили опыт, максимально приближенный к реальным ситуациям, в которых они будут применять знания	30 мин	Экспертная информация в каждой теме, часть 2 «Практические советы» и часть 3 «Кейсы»
Блок 6а. Участники проанализировали расхождение между имеющимися знаниями и новым опытом	Цикл Колба: этап 2 «Рефлексивное наблюдение»	Зависит от того, какой метод был использован для предыдущей части. Для ролевых игр проводится дебрифинг, выход из роли. Рефлексия с упором на эмпатию, участники по очереди отвечают на вопросы: 1. Какие чувства и ощущения вы испытывали, находясь в роли «...»? 2. Были ли у вас сложности при выполнении задания? Удалось ли их решить? Как? 3. Что, как вы считаете, было обоснованным/удачным в вашем поведении? А что нужно изменить? 4. Было ли что-то новое и полезное, что можно применить в вашей деятельности? Вопросы можно заменять, добавлять и корректировать. Следите, чтобы они затрагивали как уровень эмоционального, так и рационального восприятия	20 мин	Универсально для любой темы, ориентируемся на метод, который использовали

Блок и ожидаемый результат	Этап тренинга, цикл Колба	Метод (название и описание)	Тайминг	Часть в экспертной информации, которую можно взять за основу
Блок 7. Получена трехсторонняя обратная связь	Обратная связь по тренингу и завершение тренинга	Игра «Клубок». Участники передают друг другу клубок в произвольном порядке (нитка остается у них в руках) и дают обратную связь	15 мин	Универсально для любой темы. Другие примеры вопросов в части «Обратная связь». Другие игры (можно посмотреть в сборниках методов). Пример анкеты для сбора обратной связи (см. с. 19)
		Игра «Линейка на полу». Предложите представить, что на полу лежит линейка, у левой стены отметка 0, у правой – 10. Отвечая на вопросы, участники становятся в то место на линейке, которое соответствует их оценке. Вопросы тренера: 1. Насколько вам понравился тренинг? 2. Насколько новым для вас был полученный опыт? 3. Насколько он был полезным? 4. Насколько увереннее вы себя теперь чувствуете? 5. Насколько вы готовы попробовать свои силы на практике? Поаплодируйте друг другу. Попросите участников в течение следующих двух дней заполнить онлайн-анкету (см. с. 19)	10 мин	
Всего:			225 минут (3 часа 45 минут)	

РЕКОМЕНДАЦИИ ЭКСПЕРТОВ ПО РАБОТЕ ВОЛОНТЕРОВ



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С АУТИЗМОМ И РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

МИНИ-ЛЕКЦИЯ

Аутизм — это нарушение психического развития, связанное с нарушением возможности адекватного общения с окружающим миром и людьми.

Клинически аутизм очень разнороден. К нему относят и детский аутизм, и атипичный аутизм, и синдром Аспергера, и др.

Однако в то же время с чисто практической точки зрения в коррекционной работе с детьми с различными формами аутистических расстройств есть немало общего, и как своеобразный компромисс между теорией и практикой возник термин «расстройства аутистического спектра» (РАС), объединяющий все варианты аутистических расстройств.

До сих пор нет научно доказанных сведений об основной причине аутизма, поэтому не существует какой-либо «исцеляющей» терапии в медицине или «чудодейственной» методики в специальной педагогике и психологии, благодаря которым можно было бы «вылечить» ребенка, избавить от влияния этой причины на его развитие.

Однако известно, что сам аутизм и многие другие проявления вторичны, а потому, если вовремя оказать специализированную помощь, основанную на сотрудничестве семьи и специалистов, можно достичь значительных положительных результатов, т. к. вторичные проявления менее устойчивы, а значит, в большей степени поддаются коррекции.

Цель помощи детям с аутизмом — добиться максимального уровня социальной адаптации ребенка: самостоятельности и независимости, повышения качества его жизни, преодолевая барьеры, которые мешают ему реализовать себя как члена семьи, а позже — как полноправного члена общества.

Успех в достижении этой цели определяется многими факторами, основные из которых:

- 1) тяжесть и глубина аутистических расстройств;
- 2) ранняя диагностика. Как показывает опыт зарубежных коллег, начало коррекционной работы до 3-летнего возраста существенно (на 15–20 %) повышает успешность социализации учащихся специальных школ для детей с аутизмом;
- 3) раннее начало специализированной коррекции, ее комплексный медико-социальный и психолого-педагогический характер;
- 4) адекватный и гибкий подход к выбору методов коррекционной работы, ее последовательность, продолжительность, достаточный объем;
- 5) единство усилий специалистов и семьи.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Задание. Спросите у участников, чем может отличаться поведение аутистического и типично развивающегося ребенка, запишите верные ответы, добавьте недостающие варианты из списка ниже:

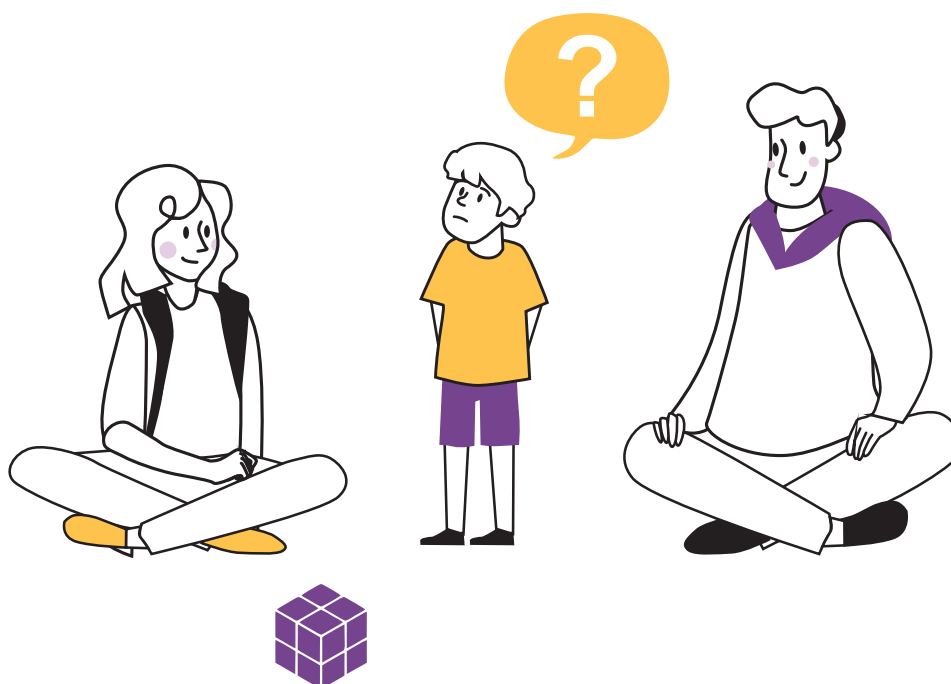
- избегает прямого зрительного контакта или смотрит как будто сквозь;
- не умеет общаться с другими людьми, очень быстро устает от прямых попыток других людей пообщаться с ним, предпочитает быть предоставленным самому себе;
- производит впечатление избалованного, непослушного, т. к. чаще всего не выполняет просьб, не реагирует на прямые обращения, ему трудно что-либо запретить, особенно когда дело касается значимых, особых для ребенка интересов;
- мало использует речь и жесты для общения, даже в тех случаях, когда ему что-то нужно; он может лишь привести другого человека и подтолкнуть в направлении интересующего предмета его руку;

- не обращает внимания на то, что обычно интересно детям его возраста;
- выглядит «необычно» из-за странных и непонятных движений, таких как трясение руками, перебирание пальчиками, раскачивания, или из-за произносимых неадекватно ситуации звуков, слов, фраз;
- находит себе необычные занятия, от которых его, как правило, трудно отвлечь и во время которых его практически невозможно дозваться (например, крутит в руках веревочку, выстраивает предметы в ряд, пролистывает книги и многое другое);
- его сложно чему-либо научить, порой даже в русле его игры — он может расстраиваться и сердиться;
- часто взрослому бывает трудно почитать ему детскую книжку — он тут же захлопывает ее и уносит или закрывает рот родителю своей рукой;
- слишком чувствителен к происходящему вокруг него — звукам, прикосновениям, запахам, вкусам, видам, что может проявляться в боязни шума бытовых приборов, определенной рекламы по ТВ или отдельной комнаты (ванны, туалета), отказе от приема некоторых пищевых продуктов и др.;
- вместе с тем может без проблем находиться в темноте (часто от родителей можно услышать фразу, что «он в темноте чувствует себя как рыба в воде»), т. к. интенсивность окружающих стимулов притупляется, не доставляя дискомфорта ребенку;
- с трудом принимает перемены — новые маршруты, изменение режима дня, новую одежду, еду и др.

Дополнительные источники информации:

1. [Буклет для родителей, воспитывающих детей с аутизмом.](#)
2. [Аутизм \(Всемирная организация здравоохранения\).](#)
3. [О чем надо знать, общаясь с человеком, у которого аутизм? 10 важных моментов.](#)

Чтобы найти еще больше практических советов и кейсов, листайте сборник.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛЮДЬМИ С ДЕМЕНЦИЕЙ

МИНИ-ЛЕКЦИЯ

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, деменция — это синдром, обычно хронический или прогрессирующий, при котором происходит деградация когнитивной функции (то есть способности мыслить) в большей степени, чем это ожидается при нормальном старении. Деменция может проявляться не только в виде проблем с памятью, но также в изменении эмоциональных реакций, поведения. Являясь хроническим прогрессирующим синдромом, деменция с течением времени приводит к изменению личности человека, утрате многих социальных навыков и возникновению потребности в постоянном постороннем уходе.

Соответствующий диагноз устанавливается только по результатам комплексного медико-психологического обследования обратившегося за помощью человека. Поскольку многие люди даже при наличии выраженных когнитивных нарушений не обращаются в учреждения здравоохранения, они не имеют установленного диагноза «деменция». Так, согласно проведенным ранее исследованиям, до 90 % людей с деменцией в странах с низким и средним уровнем дохода не знают о своей болезни.

В большинстве случаев первые проявления деменции — это нарушения памяти, к которым вскоре добавляется расстройство речи, заключающееся в утрате способности пользоваться фразами и словами как средством выражения мыслей. Люди с деменцией не могут вспомнить нужное слово, заменяют его другим, не подходящим по значению. Также начинает страдать зрительно-пространственная сфера: человек не ориентируется на местности, забывает дорогу домой, затрудняется определить время по часам, не узнает знакомых и даже родственников. При тяжелой степени деменции утрачиваются навыки выполнения большинства повседневных действий, и люди оказываются не в состоянии самостоятельно одеться, умыться, поесть и др., т. е. теряют способность к самообслуживанию и нуждаются в постоянном постороннем уходе. Возникают изменения личности, депрессия, психотические расстройства.

Стадии деменции и их проявления

Ранняя стадия:

- забывчивость;
- потеря чувства времени;
- нарушение ориентации в знакомой местности;
- снижение социальной активности;
- ослабевание интереса к внешнему миру.

Сохраняются навыки самообслуживания, ориентация внутри своего дома.

Средняя стадия:

- забывчивость в отношении недавних событий и имен людей;
- нарушение ориентации дома;
- трудности в общении;
- потребность в помощи при уходе за собой;
- поведенческие трудности, включая бесцельное хождение и задавание одних и тех же вопросов.

Самостоятельно принимает пищу, сохраняет навыки самообслуживания и личной гигиены.

Поздняя стадия:

- потеря ориентации во времени и пространстве;
- трудности в узнавании родственников и друзей;

- потребность в помощи при уходе за собой;
- трудности в передвижении;
- поведенческие изменения, которые могут усугубляться и включать агрессию;
- потребность в обеспечении постоянной помощи и контроля (прием пищи, одевание, гигиена).

Существует большое количество методик, позволяющих определить возможные изменения у человека. Самостоятельно предварительно оценить изменение когнитивных функций можно с помощью шкалы MMSE (Mini-Mental Status Examination) или теста «Мини-Ког» (Mini-Cog).

Проведение теста «Мини-Ког» (Mini-Cog) займет 3–5 минут. Метод включает в себя оценку кратковременной памяти (запоминание и воспроизведение трех слов) и зрительно-пространственной координации (тест рисования часов).

Правила тестирования:

1. Человеку предлагают запомнить 3 слова: «лимон», «ключ», «шар».
2. Затем просят нарисовать циферблат часов и отметить самостоятельно, например, время 8 ч. 20 мин.
3. В конце тестирования человека просят вспомнить и назвать три слова из п. 1.

Результат тестирования: если человек не назвал три слова либо назвал только 1–2 слова, то предполагают деменцию. Если допущены ошибки в тесте рисования часов, также предполагают деменцию.

Это задание также можно регулярно выполнять и в домашних условиях в качестве упражнения для профилактики.

Важно помнить, что диагноз ставит врач! Своевременное обращение за медицинской помощью и проведение мероприятий, направленных на стабилизацию состояния, позволяют замедлить ухудшение когнитивных функций!

Что с этим делать

1. Широкое информирование общественности о заболевании, направленное на повышение общей осведомленности населения о деменции как о глобальной проблеме общественного здоровья.
2. Создание необходимой инфраструктуры для людей с деменцией: специализированных организаций (отделений), адаптированных для посещения (проживания) такими людьми.
3. Разработка и создание специальных сервисов, устройств, позволяющих повысить качество жизни пожилых людей с деменцией (например, «паспортов» для идентификации пожилого человека на улице и оказания ему необходимой помощи, устройств для сигнализирования о ситуации опасности (телефон с картинками вместо цифр), предметов для организации «безопасного быта» людей с деменцией).
4. Просвещение людей, имеющих пожилых родственников с деменцией, волонтеров, работников, контактирующих с людьми, имеющими такое расстройство, с целью формирования у них понимания сути деменции как психического заболевания, усвоения ими ее признаков, способов помощи и профилактики прогрессирования заболевания.
5. Вовлечение пожилых людей в волонтерскую деятельность с целью обеспечения их социальной интеграции, поддержки активного долголетия, снижения риска развития деменции.
6. Развитие досуговых форм работы для «групп риска» развития деменции среди пожилых людей с когнитивными расстройствами, направленных на создание условий для самореализации, реализации творческого потенциала пожилых граждан, развития их познавательной активности, привлечения к освоению новых видов активности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Как общаться с человеком с деменцией

Больше общения — больше уверенности и спокойствия.

Основными принципами общения с человеком с деменцией являются уважение к личности, принятие его таким, какой он есть (со всеми его недостатками), терпение к его раздражительности, болтливости, забывчивости, придирчивости. Важно прислушиваться к его мнению и интересоваться его чувствами, никогда не обсуждать его состояние в его присутствии.

При общении:

- обращайтесь к человеку с деменцией так, как он привык (например, по имени и отчеству);
- говорите отчетливо, не торопясь;
- давайте человеку с деменцией достаточно времени на то, чтобы он мог вас понять, старайтесь держать свои глаза на уровне его глаз;
- обращайте внимание на невербальные средства общения (мимика, жесты), попытайтесь установить, какие жесты и слова-подсказки необходимы для эффективного поддержания беседы;
- желательно использовать выражения, в которых содержатся подсказки, например: «Я ваш волонтер Мария»;
- внимательно слушайте до конца человека с деменцией, даже в том случае, если он путается (ему на самом деле сложно выразить свои мысли), проявляйте интерес к тому, что он говорит.

Следует избегать:

- конфликтных ситуаций, нельзя проявлять свою раздражительность, гнев или разочарование;
- «испуганных» реакций, например: «Осторожно!», «Опять ты забыл!»;
- «экзаменовки» человека с деменцией. Например, не говорить ему: «Ты помнишь, как меня зовут?», «Ну, попробуй же вспомнить, я тебе подскажу, начинается на букву...»

Как помочь человеку с деменцией:

- поддерживайте режим, который комфортен для человека;
- используйте знаки, указатели и напоминания.

Занятость в доме придает жизни человека с деменцией смысл, повышает чувство собственного достоинства.

Что важно помнить:

- необходимо привлекать человека с деменцией для выполнения несложных заданий. Все действия необходимо разбить на последовательную цепочку;
- если достижение поставленной задачи становится затруднительным, отвлеките человека с деменцией, поставьте перед ним другую цель или смените род деятельности;
- выполненное задание вдохновляет человека, в то время как неудача приводит к стрессу и способствует усугублению заболевания.

Помогайте человеку заниматься тем, что ему интересно.

У людей с деменцией повышается риск травм, в доме необходимо создать безопасные условия.

Что можно сделать:

- убрать в недоступные для человека с деменцией места колющие и режущие предметы;
- не оставлять на ночь включенным ночник;
- не менять положение мебели в доме (человек привык к определенному ее расположению, и ему будет сложно запомнить новый порядок);
- установить замки на окнах и сделать так, чтобы комнаты не запирались изнутри (замки в дверях должны закрываться только снаружи);
- установить в ванной и туалете поддерживающие поручни, чтобы человек мог сам посещать эти места.

Места, где человеку с деменцией нельзя оставаться одному:

- балконы и лоджии;
- места хранения бытовой химии;
- кухня;
- лестницы;
- гаражи и мастерские;
- автомобиль;
- края плавательных бассейнов и берега водоемов.

Как сохранить когнитивные навыки человека с деменцией на ранних этапах болезни

- Важно закрепить у человека с деменцией навыки организации, которые позволяют ему компенсировать «сбои» в памяти, происходящие из-за деменции. Например:
 - не прилагать усилия на запоминание распорядка дня, а сделать напоминания, завести блокнот для записи сообщений и т. д.;
 - следить за тем, чтобы у всех необходимых вещей (ключей, очков, кошелька и т. д.) было постоянное место;
 - разместить на видном месте записку, на которой четко указаны важные номера телефонов, в том числе родственников и других значимых для человека с деменцией людей;
 - развесить в соответствующих местах записки, напоминающие о критически важных действиях, например: «проверить, что газ выключен», «проверить, что дверь закрыта».
- Важно включить в расписание деятельность по тренировке мыслительных способностей (когнитивные упражнения). Например, чтение газеты в течение дня и беседа с волонтером о вопросах, стоящих на повестке дня, могут способствовать сохранению способностей. Важно проводить тренировку когнитивных способностей в форме, уважающей достоинство человека с деменцией, его возможности, нужды и ограничения.
- Профилактика деменции включает комплекс мероприятий, в числе которых правильное питание, здоровый образ жизни, достаточная физическая и умственная активность. Этому стоит уделять внимание в течение всей жизни, особенно в трудоспособном возрасте.

Особенности, отмеченные волонтерами Белорусского Красного Креста при оказании помощи людям с деменцией при реализации проекта «Интегрированная помощь людям с деменцией и их семьям»:

- первому визиту и, как правило, последующим визитам к получателю услуг должен предшествовать телефонный звонок; он делается для предупреждения о встрече и ее согласования;
- при каждом посещении важно называть свое имя и рассказывать, чем занимались в предыдущий визит. Это снимает настороженность и тревожность у получателя услуг, положительные воспоминания вызывают желание продолжить общение;
- важно учитывать настроение получателя услуг и при проявлении резкой негативной реакции ограничить общение до допустимого с его стороны;
- в процессе психосоциальной поддержки, при проведении занятий по поддержанию памяти нужно учитывать пожелания получателя услуг в выборе упражнений, следить за его утомляемостью и концентрацией внимания и при признаках усталости ограничиться простыми заданиями или общением;
- смена обстановки в доме, изменение привычного для получателя услуг положения вещей вызывает беспокойство и снижение концентрации внимания при проведении занятий. Поэтому не следует настаивать и усердствовать в «наведении порядка» по своему усмотрению;
- для большинства получателей услуг проведение занятий должно происходить в форме свободного общения с незаметным включением упражнений по когнитивной стимуляции;
- при оказании помощи человеку с деменцией нельзя настаивать на выполнении тех или иных действий (прогулка, прием пищи и т. д.), лучше стараться вызвать желание их выполнить;
- при проведении занятий на воспоминания (просмотр фотографий, ведение «дневника воспоминаний» и т. д.) важно давать возможность «выговориться» и максимально стимули-

ровать позитивные воспоминания, приятные для получателя услуг. Такие занятия лучше проводить перед выполнением других упражнений;

- хороший эффект по стимулированию мыслительных функций дает возобновление любимых занятий (хобби) с учетом сохранившихся физических возможностей. Например, если получатель услуг увлекалась вязанием на спицах, то обсуждение темы вязания, совместное или при поддержке и одобрении изготовление простейших вещей способствует улучшению настроения, обретению уверенности в сохранении своих способностей, стимуляции когнитивных функций.

Использованные материалы:

1. Деменция как новый социальный вызов: пособие для руководителей и специалистов / Программа поддержки Беларуси; НИИ труда Минтруда и соцзащиты. — Минск: Колорград, 2019. — 312 с.
2. Основы ухода на дому / Белорусское Общество Красного Креста. — Минск, 2014.
3. Уход за больными. Советы родственникам и друзьям людей, нуждающихся в уходе / Белорусское Общество Красного Креста. — Минск, 2016.
4. Уход за людьми, страдающими деменцией / Белорусское Общество Красного Креста. — Минск, 2013.

Подготовила материалы *Ситько Инна Михайловна* —
заместитель председателя Гродненской областной организации
Республиканского общественного объединения
«Белорусское Общество Красного Креста»



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БЕЗБАРЬЕРНОЙ КОММУНИКАЦИИ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯСНОГО ЯЗЫКА

МИНИ-ЛЕКЦИЯ

Что такое ясный язык

Ясный язык — это простой и понятный язык, простые слова и простые предложения, понятные картинки в тексте.

Ясный язык предназначен для облегчения понимания информации людьми с трудностями в восприятии текстов.

Переводят и адаптируют информацию на ясный язык специалисты по ясному языку совместно с представителями целевой аудитории, для которой готовится текст.

Для кого нужен ясный язык

Ясный язык предназначен для общения с людьми с:

- интеллектуальными нарушениями;
- нарушением развития речи;
- деменцией;
- нарушениями памяти;
- нарушением слуха;
- после травм головного мозга или инсультов;

А также он может быть полезен при общении с людьми со слабыми навыками чтения и письма на данном языке.

В Республике Беларусь 01.10.2021 утвержден Государственный стандарт «Ясный язык. Основные положения». Научиться писать и говорить на ясном языке можно, пройдя специальный образовательный курс.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Как формулировать свои высказывания:

1. Ваши высказывания должны быть короткими.
2. Структура вашего высказывания должна быть четкой.
3. В изложении событий соблюдайте хронологическую последовательность.

 Плохо	Мы позвоним твоей маме после того, как зайдем в магазин.
 Хорошо	Мы сначала зайдем в магазин, а потом позвоним твоей маме.

4. Соблюдайте «логические мостики». Последующее высказывание должно «поддерживать предыдущее».

 Плохо	Надень куртку, байку и шапку.
 Хорошо	Сначала надень байку. Потом надевай куртку. Шапку надень после куртки.

Требования к предложениям

1. Одно предложение содержит одну мысль.

Если в вашем высказывании несколько тезисов, это может привести человека в замешательство.

 Плохо	Чтобы доехать до театра, нам нужно спуститься в метро, купить жетон, а потом пересесть на автобус.
 Хорошо	Мы едем в театр. Сначала мы спустимся в метро и купим жетон. Потом поедem на метро до остановки «Немига». На «Немиге» мы выйдем из метро. Потом мы пересажem на автобус и доедем до театра.

2. Используйте короткие предложения.

Старайтесь избегать сложноподчиненных предложений или используйте короткие сложноподчиненные предложения.

 Плохо	В поликлинику поедem на автобусе, который идет от твоего дома до рынка.
 Хорошо	Мы поедem в поликлинику на автобусе. Этот автобус идет от твоего дома до рынка.

3. Используйте прямой порядок слов: сначала подлежащее, потом сказуемое.

 Плохо	Вечером пойдem мы в кино.
 Хорошо	Мы пойдem вечером в кино.

4. Старайтесь не использовать безличные предложения.

Обращайтесь к человеку прямо.

 Плохо	Дорогу нужно переходить на зеленый свет.
 Хорошо	Переходи дорогу на зеленый свет.

Слова

1. Используйте простые, легко произносимые слова, знакомые вашему собеседнику. Сложные и труднопроизносимые слова заменяйте. Помните, что у человека могут быть проблемы со слухом, произношением и запоминанием. Новое слово человек может не понять и не запомнить — и ваша коммуникация будет нарушена.

 Плохо	Переосвидетельствовать
 Хорошо	Проверить еще раз

 Плохо	Переключите клавиатуру на латиницу.
 Хорошо	Переключите клавиатуру на английские буквы.

2. Будьте внимательны с неологизмами и англиканизмами.
Вы можете использовать такие слова, только если уверены, что ваш собеседник их понимает.

 Плохо	Сделай селфи.
 Хорошо	Сними сам себя.

3. Избегайте метафор, сравнений, переносного смысла!
Говорите прямо, без сарказма, намеков и двусмысленностей.
Люди с интеллектуальными нарушениями зачастую не понимают риторических высказываний.
Например, вы сказали человеку, который опоздал:
«Какой же ты молодец! Продолжай делать так же и дальше».
Он может принять ваше высказывание как руководство к действию.

Как говорить с собеседником

Говорите медленно, четко выговаривайте звуки и слова, делайте паузы между предложениями.

Если вы задали вопрос, терпеливо ждите ответа.

Человек может долго думать над ответом, стесняться, у него может быть плохая артикуляция.
Не додумывайте и не договаривайте ответ за своего собеседника. Вы можете ошибиться.

Если вы не поняли ответ, переспросите собеседника. Это нормально.

Пример: Ты хочешь налить воды. Я правильно тебя понял?

Или: Повтори пожалуйста еще раз. Я не понял тебя.

Либо: Покажи мне, чего ты хочешь.

Основные правила безбарьерной коммуникации

Вы хорошо знаете главные принципы: вежливость и взаимоуважение.

Например, если вы не знакомы с собеседником, сначала представьтесь.

Спросите, как вам его называть — на «ты» или на «вы».

Если человек стесняется, молчит, не засыпайте его вопросами. Сначала расскажите немного о себе.

Например: Я живу в Гродно. А ты где живешь?

Не задавайте много закрытых вопросов, на которые можно ответить только «нет» или «да». Это может быть похоже на допрос. Ваш собеседник может замкнуться. Лучше задавайте открытые вопросы:

- Чем ты любишь заниматься?
- Как ты думаешь, куда нам лучше пойти гулять?
- Как ты считаешь, какая команда выиграет в этой игре?
- Расскажи, как ты отдыхал летом.

Будьте открыты и доброжелательны. Держите зрительный контакт.

Позвольте, чтобы вам тоже задавали вопросы.

Отвечайте открыто. Вам необязательно рассказывать человеку все о себе. Главное, будьте искренними. Помните, что больше 50 % информации передается невербальным путем: интонацией, мимикой, жестами, настроением.

Многие люди с интеллектуальными нарушениями очень любят общаться: они могут попросить номер вашего телефона, чтобы писать и звонить вам. Мы советуем вам сразу договориться о правилах общения. Например, договоритесь о частоте звонков и о времени суток, когда вам можно звонить.

Если ваш собеседник хочет потрогать и обнять вас — это нормально.

Если вам это не нравится, договоритесь о правилах. Например, о количестве «обнимашек» в день или о способе приветствия и расставания. Если вы здороваетесь и прощаетесь рукопожатием или жестом, объясните это собеседнику. Порепетируйте с ним рукопожатия и жесты.

При очередном порыве обнять вас спокойно и твердо напомните собеседнику о ваших общих правилах.

Разговаривайте с человеком старше 18 лет, как со взрослым. Не «сюсюкайте» и не пытайтесь предупредить любое движение или слово. Взрослый человек попросит о помощи самостоятельно.

Если ваш собеседник понимает вас, не занижайте искусственно уровень речи, не делайте ее примитивной.

В разговоре обсуждайте темы, которые близки вашему собеседнику: домашние дела, интересы, мода, музыка, спорт, фильмы, любовь.

У парней и девушек с интеллектуальными нарушениями такие же интересы, мечты, желания, как и у вас. Так что для успешной коммуникации с ними не нужно придумывать ничего сложного.

Подготовила материалы *Вероника Ковалёва*,
специалист и тренер по ясному языку, ОО «БелАПДИиМИ»



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАБОТЕ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ ВОЛОНТЕРОВ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

МИНИ-ЛЕКЦИЯ

Основные понятия

Психическое здоровье — состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Психологическое здоровье — благополучие личности, адаптивность, склонность к действию.

Эмоциональное выгорание — синдром, возникающий в результате хронического стресса на работе, с которым не удалось справиться. Среди основных симптомов — чувство истощения, психологическая отрешенность, появление негативного отношения к работе, а также снижение производительности труда.

Почему это важная тема. Что будет, если с этим работать

Человек эффективен только в ресурсном состоянии. Под ним чаще понимается психологическое здоровье человека. Исходя из представленных выше определений, психическое и психологическое здоровье имеют некоторые отличия.

Помимо вышесказанного, психологическое здоровье подразумевает принятие себя и окружающих, творчество, ответственность, самостоятельность.

Также психологическое здоровье проявляется во взаимодействии с окружающим миром, которое становится гармоничным, но подвижным: новые проблемы вызывают интерес, жизненные ситуации воспринимаются как получение нового опыта, важного для развития личности.

Для волонтеров крайне важно поддерживать оптимальный уровень своего психологического здоровья, так как их работа напрямую связана со взаимодействием с другими людьми, проявлением таких качеств, как сочувствие, сопереживание, поддержка. Именно собственная устойчивость, а также понимание себя и других, которые возможны при психологическом благополучии человека, позволяют быть сфокусированным на помощи в решении проблем, быть полезным, но не захваченным контекстом ситуации, в которой может работать волонтер, а также дают возможность распределять собственные ресурсы.

Почему стоит обратить пристальное внимание на тему. Что будет, если с этим не работать

В ситуации, когда человек не имеет возможности концентрироваться на своем психологическом здоровье, он попадает в зону риска для появления синдрома эмоционального выгорания. Факт профессионального выгорания говорит о том, что факторы стресса в значительной мере преобладают над факторами защиты. Человек настолько истощен, что уже не может дистанцироваться от ситуации, даже, возможно, заметить свое состояние и позаботиться о себе. Такие люди могут забыть о необходимости отдыха и восстановления сил.

Для волонтеров проблема эмоционального выгорания имеет особое значение, так как очень трудно постоянно отслеживать свое состояние, когда твоя задача состоит в том, чтобы безвозмездно заботиться о других и фокусироваться на решении чужих проблем.

Выгорание волонтера — это постепенное снижение его вовлеченности по причине эмоциональной, психологической и физической истощенности. Когда человек проходит через эмоциональное выгорание, он теряет возможность испытывать положительные эмоции, у него пропадает интерес к работе, общению с другими людьми и жизни в целом. Выгорание не происходит резко, этот процесс складывается из множества деталей, которые в круговороте ежедневных задач ускользают от нашего внимания.

Поэтому особую важность имеет признание ответственности волонтерами за поддержание своего хорошего самочувствия, то есть важно прислушиваться к себе и к сигналам своего тела, чтобы оценивать собственное состояние и отслеживать проявления выгорания.

На что обратить внимание

Проявления эмоционального выгорания

В процессе волонтерства:

- трудности с концентрацией;
- отсутствие мотивации делать что-то новое;
- ощущение отсутствия результативности.

Телесные сигналы:

- постоянная усталость;
- резкие изменения в пищевых привычках (постоянный голод или отсутствие аппетита);
- проблемы со сном;
- учатившаяся заболеваемость.

Эмоциональные сигналы:

- постоянное чувство тревоги и раздражительность;
- желание отстраниться от окружающих;
- равнодушие к жизни;
- ангедония — невозможность получить радостные эмоции от того, что ранее их приносило;
- чаще обычного возникающие обиды и чувство вины.

Факторы, провоцирующие такое состояние:

- высокая загруженность, с которой человек не справляется;
- необходимость общаться и взаимодействовать с большим количеством людей;
- непосильно большая ответственность;
- нехватка контроля над ситуацией;
- отсутствие поддержки и демотивация;
- отсутствие готовых ответов для решения проблем подопечных;
- недостаток свободного времени и ресурсов для восстановления;
- несоответствие личных ценностей и ценностей волонтерской деятельности.

Психолог Стивен Хобфоллом создал теорию стресса, в которой предлагает любую ситуацию, требующую адаптации, рассматривать как баланс требований, которые она предъявляет к человеку, и преимуществ, которые она дает. И от того, как именно устроен для человека этот баланс, будет зависеть уровень его стресса. Если требований больше, чем преимуществ, значит присутствует риск эмоционального выгорания.

Баланс требований и преимуществ в волонтерстве:

- что самое тяжелое в том, чтобы быть волонтером?
- что самое важное и приятное в волонтерстве?

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Что с этим делать

Для профилактики эмоционального выгорания важно постоянно заботиться о своем состоянии через простые вещи, о которых в быстром темпе жизни можно забыть:

1. Сопоставлять свои интересы, возможности и свободное время.
2. Бережно относиться к своему физическому здоровью: правильное питание, физическая активность, хороший сон и отдых.
3. Четко понимать зону ответственности, свои обязанности.
4. Грамотно распределять нагрузку.

5. Переключаться с одного вида деятельности на другой.
6. Делиться своими переживаниями с единомышленниками, уточнять и прояснять варианты разрешения возникающих затруднений.
7. Анализировать проделанную работу и свои реакции на нее.
8. Внимательно относиться к своему внутреннему состоянию: уметь отслеживать его, снижать напряжение, пополнять внутренние ресурсы.

Упражнение

1. Возьмите бумагу и ручку, разделите лист на три колонки и в первую запишите, каким образом вы теряете энергию, на что вы ее тратите?
2. Когда станет понятно, на что вы больше всего затрачиваете усилий, могут возникнуть идеи, как снизить энергопотери. Во второй колонке запишите, какие у вас прямо сейчас возникают идеи про доступные способы уменьшения потери сил. Оставьте место в обеих колонках и положите этот листочек в доступное место. В течение недели наблюдайте за собой и дополняйте обе колонки своими наблюдениями и идеями.
3. В третьей колонке запишите людей, к которым вы можете обратиться за помощью в каждой затратной ситуации (также пропишите, какого рода помощь вам пригодится). Можно заранее договориться о возможности обращения за такой помощью, поскольку в сложной ситуации озвучивание просьбы может быть дополнительным стрессом.

Комментарий. У каждого волонтера есть личный набор избранных поглотителей энергии. Начните просто обращать внимание на свои «черные дыры». Сначала просто наблюдайте. Не старайтесь их «заткнуть». Это требует ресурсов. И только затем постепенно пробуйте отстраняться.

Как помочь себе

Лучший выход в ситуации эмоционального выгорания — признать, что оно имеет место и сознательно начать восстанавливаться.

Как помочь себе восстановиться

- Определить собственную цель волонтерства. Если она реализуется — вы все делаете правильно. Все остальное — бонусы, второстепенные, необязательные цели.
- Осваивать ресурсы первого порядка. Это хорошо знакомые «вещи»: сон, дыхание, свежий воздух, достаточное потребление чистой воды, безопасность, созерцание того, что кажется красивым для вас.
- Обязательно 7–8-часовой полноценный сон, чтобы восстановиться.
- Важно нормально и регулярно есть. При симптомах эмоционального выгорания ни в коем случае нельзя пытаться стабилизировать свое состояние с помощью продуктов-стимуляторов. Чай, кофе и алкоголь не только не избавят вас от усталости, но и нанесут еще больший вред и без того растревоженной нервной системе.
- Поможет любая физическая активность: это не обязательно походы в спортзал или домашняя йога, достаточно обычных прогулок. Вы существенно улучшите свое эмоциональное состояние, просто гуляя по 40 минут в день (даже в городе).
- При симптомах эмоционального выгорания можно обратиться к невропатологу за назначением средств, поддерживающих нервную систему. Здесь хороши витамины группы В, магний.
- Использовать ресурсы второго порядка: вспомните, какие занятия раньше приносили вам радость, и по возможности постарайтесь регулярно этим заниматься сейчас — хобби, любое занятие, которое мозг расценивает как приносящее удовольствие. Желание и его реализация дают энергию. Используйте все возможные ресурсы, которые помогут вам улучшить эмоциональное состояние. Это могут быть хобби, сеансы массажа, поход в кино, поездка за город, встречи с друзьями.
- Переключайтесь. Меняйте вид деятельности, которым перегружены. По возможности переключайте сенсорные системы.

- Отреагируйте избыточные эмоции. Учитесь «сбрасывать» эмоциональный избыток в игровой и не травмирующей окружающих форме. «Превращайтесь» в зверушек, войте, рычите, танцуйте, рвите бумагу, деритесь подушками или бросайтесь бумажными снежками.

Какие вопросы себе задать

Прежде чем начать заниматься волонтерской деятельностью:

- Что вы лично хотите получить от волонтерства?
- Сколько времени вы готовы тратить на волонтерство в конкретные временные промежутки (неделя, месяц)?
- Остается ли у вас время на дела, не связанные с работой или волонтерством? Сколько?

Если вы уже волонтер, проверяйте свое состояние по следующим вопросам:

- Не переутомляетесь ли вы?
- Есть ли у вас время на отдых?
- Не изменилась ли сильно ситуация на работе или дома?
- Не стала ли ваша жизнь требовать больше энергии?
- Приносит ли волонтерство радость вам, продолжает ли решать ваши личные цели?

К кому обратиться за помощью

В ситуации, когда начинает ощущаться симптоматика выгорания, важно не оставаться с этим один на один. В группу вашей поддержки могут входить коллеги-волонтеры, кураторы (здесь имеется в виду более опытный коллега, руководитель), а также психологи.

Коллеги-волонтеры могут помочь вам в понимании ваших задач, обсудить их с вами, проанализировать и порекомендовать ресурсы, которые вам сейчас будут полезны.

Кураторы могут включаться, чтобы помочь распределить нагрузку, прояснить непонятные задачи, разобраться в сложных ситуациях, связанных с вашей работой.

Если вы понимаете, что есть трудности с переживанием сильных эмоций, состояний (злость, горевание, вина, апатия и др.), стресса, а также если нужна помощь в разрешении конфликтных ситуаций, развитии социальных навыков, поддержать и помочь может психолог.

КЕЙСЫ

1. Волонтер с опытом, который был очень активен и участвовал в максимальном количестве проектов, потерял интерес к деятельности, перестал посещать собрания, активности, говорит об отсутствии новых идей и вдохновения, отстранился от коллег.

Если человек постоянно находится на высоком уровне активности и не восстанавливается, то профессиональный рост и творчество останавливаются на достигнутом уровне. Начинает действовать защитная реакция: уединиться дома, скрыться от всех проблем. В такой ситуации важно дать ему возможность для физического восстановления, грамотно планировать время на волонтерство и нагрузки, поддержать в процессе возвращения в деятельность в подходящем для волонтера темпе.

2. Волонтер-новичок в самом начале своей работы столкнулся с серьезными конфликтными ситуациями. Они были разрешены, но он стал терять интерес к деятельности. В разговоре с коллегой он описал свое состояние следующим образом: «Был вовлечен в работу, внезапно начали возникать приступы головной боли. Появилась аритмия и покалывание в груди, чего раньше не было. Я стал сильно уставать. Упадок сил привел к ощущению беспомощности, особенно в ситуации конфликтов. Я чувствовал, что начинаю терять интерес к работе волонтера, к целям и планам, которые у меня были на старте. Я думал, что не могу самостоятельно что-то изменить. Не было ни сил, ни воли, ни желания».

Волонтер, столкнувшись с трудностями, проходит этап некоторой «деромантизации» своей работы. В этот период очень важна поддержка опытных коллег, которые могут

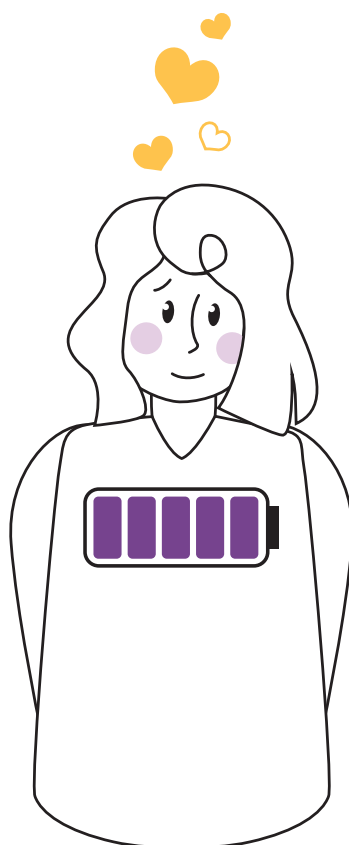
поделиться опытом, научить справляться с трудными ситуациями, поддержать в их решении.

Психолог также может помочь разобраться, почему у волонтера возникают такие сильные реакции, как ему помочь себе в том, чтобы они не возникали, как реагировать на такие ситуации безопасным способом.

Подготовили материалы:

Илльяна Игоревна Матвиенко — педагог-психолог информационно-методического отдела Республиканского центра психологической помощи Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка.

Алеся Валентиновна Злоцкая — педагог-психолог отдела помощи в кризисных ситуациях Республиканского центра психологической помощи Белорусского государственного педагогического университета имени Максима Танка.



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С УЯЗВИМЫМИ ГРУППАМИ

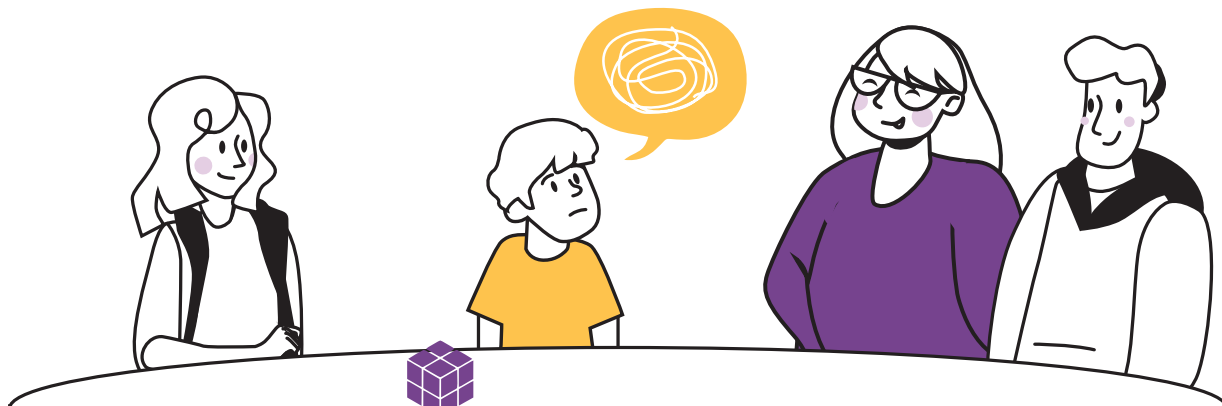
Условные обозначения:

	Цель
	Целевая аудитория/участники
	Количество участников
	Время проведения
	Материалы и оборудование



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАЗЛИЧНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Материал подготовлен на основании методических разработок Вероники Николаевны Рожковой, заведующего отделом социокультурной деятельности ГУО «Гомельский городской центр дополнительного образования детей и молодежи»



 овладение практическими знаниями работы с детьми с особенностями психофизического развития

 волонтеры, координаторы волонтерских групп, родители детей с особенностями психофизического развития

ЧТО ДЕЛАТЬ:



- Исходить из интересов ребенка, проявлять гибкость.
- Строго придерживаться определенного режима и ритма жизни ребенка.
- Соблюдать ежедневные ритуалы.
- Научиться улавливать вербальные и невербальные сигналы ребенка, свидетельствующие о его дискомфорте.
- Чаще разговаривать с ребенком, устанавливать контакт.
- Обеспечить комфортную обстановку, подбирать такие задания, с которыми ребенок обязательно справится.
- Избегать переутомления ребенка, позволять ему побыть одному.
- Делать регулярные физические упражнения.
- Проявлять терпение и последовательность.
- Твердо останавливать любое недопустимое действие.
- Никогда не звать и не принуждать к другим действиям ребенка, который отдыхает, или наблюдает за каким-то процессом, или размышляет о чем-то, потому что он уже занят.

ЧЕГО НЕ ДЕЛАТЬ:



- Повышать голос, ругать, пытаться громким тоном контролировать ситуацию.
- Заставлять ребенка делать запланированное вами задание, если он не хочет.
- Резко менять обстановку и привычки ребенка.
- Подавлять инициативу ребенка.
- Торопить его выполнять действия.
- Сравнивать ребенка с другими детьми, говорить плохо о ребенке в его присутствии.

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА С АУТИЗМОМ:

- производит впечатление избалованного, капризного, невоспитанного ребенка;
- присутствует полная отрешенность от происходящего, безразличие к окружающим;
- не откликается на свое имя;
- имеется выраженная недостаточность или полное отсутствие потребности в контакте с окружающими;
- имеются трудности в восприятии окружающего мира: он вызывает у ребенка очень сильную тревожность, мир воспринимается хаотичным;
- не поддерживает зрительный контакт (неподвижный взгляд «мимо», «сквозь» или, наоборот, пристальный взгляд на отдельные детали);
- имеется навязчивое, бесконечное повторение вопросов, движений, звуков;
- сверхчувствителен к одним раздражителям (звукам, запахам, свету, прикосновениям) и почти не чувствителен к другим;
- затыкает уши при определенных звуковых раздражителях;
- смеется или улыбается без причины;
- имеются особенности поведения: сосание пальца, ходьба на носочках, подсакивание;
- имеются особые ритуалы установления контакта: принюхивание, прикасание губами (поцелуи), ощупывание и похлопывание при установлении контакта;
- общается с окружающими без слов, при помощи действий (отталкивает от себя или притягивает к себе, подводит к какому-либо предмету или отводит от него);
- придерживается определенных ритуалов: выполнение повседневных занятий в одном и том же порядке и в то же время; компульсивное поведение (намеренное соблюдение неких правил, например, расположение объектов определенным образом);
- малейшие изменения в его жизни или в режиме могут стать для него травмирующим фактором, результатом таких изменений бывает уход в себя либо вспышка агрессии;
- присутствует гиперактивность и психическая перенасыщенность: быстро истощается физически;
- вспышка агрессии, выражающаяся в жестоком обращении с близкими, сверстниками, стремлении крушить и ломать все кругом;
- наблюдается аутоагрессия (самоагрессия), возникающая при малейшей неудаче: кусает рук, бьет по голове и т.д.;
- предпочитает индивидуальную игру в уединении, причем может одержимо годами играть в одну и ту же игру, рисовать одни и те же рисунки;
- имеет своеобразные предпочтения в еде;
- может наблюдаться необычная манера приема пищи.

Как играть с аутичными детьми?

Коррекционная работа с аутичными детьми будет продолжительной. Скорее всего, на первых этапах взаимодействия аутичный ребенок откажется от контакта с вами вовсе, а тем более не захочет вступать в групповую или индивидуальную игру.

Составляя список игр для коррекционных занятий с аутичным ребенком, помните, что играть он с вами будет только в те из них, которые в наибольшей степени совпадут с его интересами. Поэтому вы должны быть готовы иметь в запасе несколько игр, которые могут понравиться вашему ученику.

Описание каждой игры должно начинаться с формулировки ее цели.

Наиболее сложные для аутичных детей игры — коллективные, которые предполагают взаимодействие со сверстниками. Эти игры можно использовать после проведения индивидуальной подготовительной работы и, конечно, при желании самого ребенка.

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ:

- имеет нарушения физического развития (дисплазии, деформация формы черепа и размеров конечностей);
- имеет нарушения восприятия и зрительно-двигательной координации;
- характерны трудности восприятия пространства и времени; темп восприятия замедлен;
- все мыслительные операции (анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстрагирование) недостаточно сформированы;
- несамостоятелен, безынициативен, использует подражание, копирование;
- имеется задержка речевого развития;
- отличительной чертой мышления является не критичность, невозможность самостоятельно оценить свою работу, не понимает своих неудач и доволен собой;
- внимание неустойчивое, переключаемость его замедленна, низкая обучаемость;
- эмоционально-волевая сфера отмечается неустойчивостью, неадекватностью эмоций;
- присутствует агрессивность, драчливость, необузданность поведения, крикливость, беспокойство, но преобладает вялость и сонливость;
- не проявляет любознательности, интереса к окружающему миру, не выдает реакций на внешние раздражители;
- не проявляет интереса к игрушкам, подвешенным над кроватью или находящимся в руках взрослого;
- имеет нарушения крупной и мелкой моторики;
- отсутствует жестовое общение;
- отсутствует умение различать своих и чужих людей;
- медленно овладевает навыками самообслуживания;
- игры характеризуются простым манипулированием, непониманием элементарных правил игры, слабостью контактов с детьми, меньшей подвижностью.

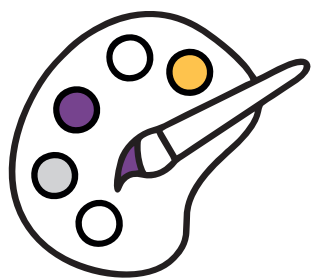
ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СФЕР РЕБЕНКА

- игры и упражнения, направленные на развитие имитационных способностей;
- игры и упражнения, направленные на развитие зрительного и слухового восприятия;
- игры и упражнения, направленные на развитие общей моторики, включение структурных упражнений по овладению телом;
- игры и упражнения, направленные на формирование и развитие мелкой моторики, стимулирующие целенаправленное использование рук и пальцев;
- игры и упражнения, направленные на координацию движений глаз и рук;
- игры и упражнения, направленные на стимулирование понимания речи, формирование и развитие познавательных процессов;
- игры и упражнения, направленные на стимулирование экспрессивных языковых способностей (речи);
- ежедневные упражнения, направленные на приобретение навыков самообслуживания;
- упражнения, направленные на развитие самостоятельной инициативы по установлению контакта (социальные отношения).

СЕНСОРНЫЕ ИГРЫ

Сенсорными условно называются игры, основная цель которых — дать ребенку с особенностями интеллектуального развития новые чувственные ощущения:

- **зрительные** (ребенок видит яркие цвета и то, как они смешиваются);
- **слуховые** (ребенок слышит разнообразные звуки и учится их различать);
- **тактильные** (ребенок ощущает различные по своей фактуре материалы);
- **двигательные** (ощущения от движения тела в пространстве, ритм движений при ходьбе, беге, танце);
- **обонятельные** (ребенок вдыхает и учится различать разные запахи);
- **вкусовые** (ребенок учится различать разные вкусы).



ИГРЫ С КРАСКАМИ

«Цветная вода»

Для игры потребуются акварельные краски, кисточки, 5 прозрачных пластиковых стаканчиков (в дальнейшем количество может быть любым). Расставьте стаканчики в ряд на столе и наполните водой. Возьмите на кисточку краску одного из основных цветов — красный, желтый, синий, зеленый (можете начинать с любимого цвета ребенка, если такой есть, это поможет вовлечь ребенка в игру) — и разведите в одном из стаканчиков. Комментируйте свои действия, внесите элемент «волшебства»: «Сейчас возьмем на кисточку твою любимую желтую краску, вот так. А теперь... опустим в стаканчик с водой. Интересно, что получится? Смотри, как красиво!» Обычно ребенок заочно следит за тем, как облачко краски постепенно растворяется в воде.

Ребенок может «заказать» следующую краску или выхватить кисточку и начать действовать самостоятельно. По окончании занятий с психологом или педагогом может начать играть в любой момент, когда захочет. В этом случае на помощь приходит кто-нибудь из близких. Если же позволяет уровень развития бытовых навыков ребенка, он вполне может действовать самостоятельно.

Когда увлеченность чистым сенсорным эффектом станет ослабевать (разным детям требуется для этого разное время и количество повторений), можно приступить к расширению игры: организация активного участия ребенка в ней и развитие бытовых навыков. Так, если ребенку нравится игра, предложите ему открыть кран, налить воду в пластиковую бутылку, затем наполнить водой стаканчики. Если пролили воду на стол или на пол, попросите ребенка вытереть лужицу тряпкой. Инструкции должны быть четкими. В начале такой работы действуете вместе с ребенком: «Давай откроем кран. А где наша бутылка? Вот она, нальем в нее водичку. Ух, какая тяжелая теперь бутылка. Понесем ее вместе. Теперь разольем воду по стаканчикам. Буль-буль-буль — течет водичка. Ой! Пролили воду на стол! Какая получилась лужа! Возьмем тряпку и вытрем стол. Вот теперь стало хорошо». Когда же ребенок четко усвоит некоторые несложные действия, предоставьте ему все больше самостоятельности при выполнении заданий.

«Смешиваем краски»

Слейте воду разных цветов в один стакан либо растворите в стакане с чистой водой поочередно несколько красок. Из желтого и красного получаем оранжевый цвет, из синего и желтого — зеленый, из красного и синего — фиолетовый.

Яркие ощущения может подарить процесс рисования акварельными красками на мокром листе. Для этого на стол или на пол положите клеенку. Намочите плотный лист бумаги (окуните в тазик с водой) и положите на клеенку, пригладив влажной губкой. Окуните кисточку в одну из красок и осторожно проведите по мокрой бумаге. Продолжайте другими красками.

Можно провести по бумаге чистой мокрой кисточкой — вода смешается с красками, и на листе появятся нежные размытые светлые полутона. Экспериментируйте вместе с ребенком!



ИГРЫ С ВОДОЙ

«Фонтан»

Если подставить под струю воды ложку либо пузырек с узким горлышком, получится «фонтан». Обычно этот эффект приводит детей в восторг: «Пш-ш-ш! Какой фонтан получился! Ура!» Подставьте пальчик под струю «фонтана», побудите ребенка повторить действие за вами.

«Бассейн»

Наполнив таз водой, организуйте игру в бассейн, где учатся плавать игрушки. Проведение такой игры рекомендуется, если ребенок уже посещал бассейн и у него есть реальное представление о нем. Сопровождайте ход игры словесным комментарием: «Вот наши куколки пришли в бассейн. Какой большой бассейн! В бассейне учатся плавать — вот так. Поплыли!»

«Купание кукол»

Искупайте кукол-голышей в теплой водичке, потрите их мочалкой и мылом, заверните в полотенце: «А сейчас будем кукол купать. Нальем в ванночку теплой водички. Попробуй ручкой водичку, теплая? Отлично. А вот наши куколки. Как их зовут? Это Катя, а это Миша. Кто первый будет купаться? Катя? Хорошо. Давай спросим у Кати, нравится ей водичка? Не горячо?» и т.д.

«Мытье посуды»

Вымойте посуду после того, как куклы пообедали, используя губку и средство для мытья посуды: «Будем мыть посуду. Открывай кран. Здесь какая вода? Горячая. Закрывай его. Открывай второй. Здесь какая вода? Холодная. Давай откроем холодную и горячую вместе — тогда получится теплая вода. Потрем губкой тарелочку. Вот так. Теперь сполоснем. Чистая стала посуда!



ИГРЫ С МЫЛЬНЫМИ ПУЗЫРЯМИ

Предварительно нужно подготовить ребенка: научить сильно дуть в нужном направлении. Предлагаем следующие игры:

— «Снег пошел» — дуть на кусочек ватки в воздухе, чтобы она не упала на пол.

— «Плыви, кораблик!» — дуть на маленький легкий кораблик на воде (например, во время купания).

— «Вертушка» — дуть на игрушку-вертушку.

— «Катись, шарик!» — дуть на шарик для настольного тенниса (можно через трубочку).

— «Бульки» — дуть через трубочку в стакан, наполовину наполненный водой. Игра покажет, сформирован ли у ребенка целенаправленный выдох и сильно ли он дует.

Соблюдайте меры предосторожности! Следите, чтобы ребенок не втягивал жидкость в рот. Он может сделать это по инерции, если привык пить сок из пакетиков через трубочку, или если захочет попробовать жидкость для мыльных пузырей на вкус. Поэтому используйте безвредные вещества (например, детский гипоаллергенный шампунь или жидкость для мытья детской посуды) и в небольшом количестве.

«Мыльные пузыри»

Чтобы вызвать у ребенка интерес к самостоятельному выдуванию пузырей, предложите ему дополнительные приспособления для выдувания пузырей: коктейльную трубочку из «Макдоналдса», толстую трубу, склеенную из плотной бумаги. Для получения большого пузыря подойдет небольшая пластиковая бутылочка с отрезанным дном. Можно разобрать гелевую ручку и использовать ее корпус — прозрачную трубочку из твердой пластмассы (в этом случае ребенок не будет прикусывать или перегибать трубочку).

«Пенный замок»

В небольшую мисочку налейте немного воды, добавьте средство для мытья посуды и размешайте. Возьмите широкую коктейльную трубочку, опустите ее в миску и начинайте дуть — появится облако из пузырей. Предложите ребенку подуть вместе с вами, затем самостоятельно. Поставьте внутрь пены пластмассовую или резиновую игрушку — это «принц», который живет в пенном замке.

«День рождения»

В зефир в шоколаде/пастилу воткните одну/несколько праздничных свечей — сегодня день рождения Мишутки. Вместе с ребенком накройте на стол, пригласите гостей, спойте песенку имениннику. Затем торжественно внесите праздничный «торт» и задуйте свечи.

ИГРЫ СО СВЕТОМ И ТЕНЯМИ



«Солнечный зайчик»

Выбрав момент, когда солнце заглядывает в окно, поймайте зеркалом лучик и обратите внимание ребенка на то, как солнечный зайчик прыгает по стене, потолку, со стены на диван и т.д. Возможно, ребенку захочется дотронуться до светового пятна. Тогда не спеша отодвиньте луч в сторону, попробуйте привлечь ребенка к игре — предложите поймать убегающего «зайчика». Если малышу понравилась игра, поменяйтесь ролями: дайте ему зеркало, покажите, как поймать луч, а затем станьте у стены. Постарайтесь ловить пятнышко света очень эмоционально, не забывая при этом комментировать свои действия: «Поймаю-поймаю! Какой шустрый зайчик, как быстро бежит! Ой, а теперь он на потолке, не достать... Ну-ка, зайчик, спускайся к нам!» Смех ребенка станет вам самой лучшей наградой.

«Тени на стене»

Когда стемнеет, включите настольную лампу и направьте ее свет на стену. С помощью рук сделайте тень лающей собаки, летящей птицы или используйте различные предметы и игрушки. Ребенок может испугаться. Поэтому в первый раз проводите игру в коридоре, а лучше на улице при свете фонаря.

«Театр теней»

Придумайте несложный сюжет и организуйте «театр теней». Для этого используйте приготовленные заранее бумажные фигурки-силуэты.

«Фонарик»

Приготовьте фонарик и, когда стемнеет, походите с ним по квартире. Фонарик можно взять на прогулку по темным аллеям парка.

ИГРЫ С КРУПАМИ



«Прячем ручки»

Насыпьте гречневую крупу в глубокую миску, опустите в нее руки и пошевелите пальцами. ощутите ее структуру. Выражая удовольствие улыбкой и словами, предложите ребенку присоединиться: «Где мои ручки? Спрятались. Давай и твои ручки спрячем. Пошевели пальчиками — так приятно! А теперь потри ладошки друг о друга — немножко колется, да?»

Прячьте мелкие игрушки в крупе, а затем ищите их.

На следующих занятиях можно использовать другие крупы.

«Пересыпаем крупу»

Пересыпайте крупу совочком, ложкой, стаканчиком из одной емкости в другую. Пересыпайте крупу в ладошках, обращая внимание ребенка на шуршащий звук.

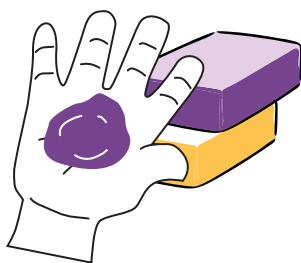
«Дождь, град»

Ребенок может захотеть рассыпать крупу. В этом случае остановить его будет очень трудно. Будьте готовы к такому развитию событий — позвольте ребенку сделать это, контролируя его действия. Пусть рассыпающаяся крупа станет «дождем» или «градом», и с этого момент сенсорная игра переходит в терапевтическую.

По рассыпанной по полу крупе можно походить в носочках или босиком. По окончании игры организуйте уборку.

«Разложи по тарелочкам»

Перемешайте в мисочке немного фасоли и гороха. Затем попросите ребенка разделить горох и фасоль и разложить по отдельным тарелочкам: «Смотри, горошинки и фасолинки перемешались. Давай разложим горошинки на эту тарелочку, а фасолинки — на эту».



ИГРЫ С ПЛАСТИЧНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ (ПЛАСТИЛИНОМ, ТЕСТОМ, ГЛИНОЙ)⁵

«Мнем и отщипываем»

Приготовьте брусок пластилина и предложите ребенку подержать его в руках, помять пальчиками, отщипнуть несколько маленьких кусочков. Такие действия познакомят ребенка с мягкой и пластичной фактурой материала, дадут разнообразные тактильные ощущения пальцам рук. В следующий раз предложите ребенку кусочек теста, затем — глину. Обратите внимание на то, что разные материалы не похожи на ощупь, обладают различными свойствами.

«Надавливаем и размазываем»

Научите ребенка надавливающим движением указательного пальца прижать кусочек пластилина к доске или листу картона (в результате должна получиться круглая лепешечка). Если же сначала надавить пальцем на пластилин, а затем сместить палец, то таким способом (размазывание) мы получаем пластилиновую линию.

«Скатываем шарики, раскатываем колбаски»

Покажите ребенку два основных приема лепки (скатывание шариков круговыми движениями и раскатывание колбасок движениями вперед-назад): на плоскости стола или между ладонями (если работаем с большим куском) или между пальцами — большим и указательным, большим и средним (если кусок пластилина маленький). Поначалу действуйте руками ребенка (если он не станет сопротивляться). Затем предложите малышу попробовать делать это самостоятельно. Обычно выполнение этих простых приемов (особенно раскатывание) не вызывает у ребенка больших сложностей.

«Режем на кусочки»

Научите ребенка разрезать пластилин или тесто на кусочки различных размеров с помощью пластмассовой стеки. После того как ребенок усвоит каждый прием отдельно, можно в одной игре комбинировать разные методы. Например, когда лепим пирожки, мы и мнем, и раскатываем, и разрезаем.

При создании пластилиновых картинок используются методы надавливания и размазывания. Таким простым способом можно быстро делать самые разнообразные «картины» из пластилина: «Размажьте по картону зеленый пластилин — это «травка», отщипните от бруска красного пластилина небольшие кусочки и приклейте их — получились «ягодки»». Таким же образом в синем пруду поплывут «золотые рыбки», а на голубом картоне появится желтое пластилиновое «солнышко» с лучиками. А если к картонному кругу придавить разноцветные пластилиновые лепешечки, то получатся «конфетки на тарелочке».



ИГРЫ СО ЗВУКАМИ

«Послушаем звуки»

Окружающий мир наполняют разнообразные звуки. Обращайте на них внимание ребенка — прислушивайтесь вместе с ним к скрипу двери, стуку ложечки о стенки чашки, когда размешиваете чай, колес поезда, звону бокалов, скрипу тормозов и т.д.

«Постучим, погремим!»

Извлекайте разнообразные звуки из предметов: постучите деревянными (или металлическими) ложками друг о друга, по кастрюле, проведите палочкой по батарее.

«Найти такую же коробочку»

Насыпьте в небольшие коробочки разные крупы (должно быть по две коробочки с каждой

⁵ Ребенок может не захотеть играть с пластилином.

крупой). Потрясите коробочкой, привлекая внимание ребенка к звуку. Ребенок должен найти коробочку, звучащую так же.

Помимо круп, можно использовать бусинки, камешки, макароны.

Количество пар коробочек увеличивайте постепенно.

«Свистульки»

Вместе с ребенком попробуйте поиграть с разными звучащими игрушками – погремушками, свистульками, пищалками и т.п.

«Звуки природы»

Оказавшись на природе, вместе с ребенком прислушайтесь внимательно к звукам: шелесту листьев, жужжанию мухи, журчанию ручейка. Звуки природы несут успокоение и гармонию.



НАБОР УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАБОТЫ С УЯЗВИМЫМИ ГРУППАМИ, ЛЮДЬМИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Материал подготовлен на основании методических разработок
Надежды Владимировны Юдиной, социального педагога
УО «Несвижский государственный колледж имени Якуба Коласа»



 обучение навыкам работы в рамках социального волонтерства, формирование инклюзивной культуры и навыков общения с уязвимыми группами

 учащиеся, студенты учреждения образования

 25 человек

 каждая отдельная тема — 1 ч.

1. ИГРА «ПРАВА И СВОБОДЫ»

Время выполнения: 15 мин.

Инструкция по выполнению. Участникам необходимо соединить заголовки и отрывки текста.
(Перед занятием таблицу следует распечатать и разрезать.)

Свобода передвижения и гражданство	Свобода и личная неприкосновенность
Каждый ребенок имеет право быть гражданином своей страны. Людям не могут запретить въезд или выезд из страны по причине их инвалидности	Каждая страна должна обеспечивать защиту свободы людей с инвалидностью так же, как и всех остальных людей
Право на образование	Право на семью и дом
Все имеют право учиться: в детском саду, школе, колледже, университете. Все люди, в том числе с инвалидностью, имеют право создавать семьи, рожать и воспитывать детей	Человека не могут разлучить с семьей или родителями по причине инвалидности
Участие в культурной жизни, организация досуга, занятие спортом	Право на труд
Люди с инвалидностью имеют равные со всеми права принимать участие в культурной жизни, иметь доступ к культурно-массовым мероприятиям, занятию спортом и т. д. Для этого театры, музеи, игровые площадки и библиотеки должны быть доступны для использования их всеми людьми, включая людей с инвалидностью	Люди с инвалидностью имеют равные права на работу в свободно выбранном месте без какой-либо дискриминации

2. МИНИ-ЛЕКЦИЯ «СПОРТ И ИНВАЛИДНОСТЬ»

Время 15 минут.

Инструкция по выполнению. Ведущий рассказывает о том, как организованы спортивные соревнования с участием людей с инвалидностью и о Паралимпийских играх. При этом употребляет специальную терминологию: «человек с инвалидностью», «человек с дополнительными потребностями», «человек с особенностями здоровья».

Ведущий акцентирует внимание, что термины всегда должны употребляться, опираясь на формулу:

«человек/люди/ребенок/женщина/мужчина/дети +
+ с + инвалидностью/нарушением/особенностями здоровья/синдромом/расстройством/пр.»

В устной речи не нужно использовать выражения: «инвалид», «человек с ограниченными возможностями» и унижающие формулировки: «с отклонениями», «калека», «отсталый», «немогущий» и пр.

Не нужно использовать прием дихотомии: «нормальный» — «ненормальный», «здоровый» — «нездоровый». Необходимо употреблять «типично развивающийся», «нормотипичный».

Обсуждение:

Какие виды спорта вы знаете?⁶

Могут ли люди с инвалидностью заниматься спортом?

Могут ли спортсмены с инвалидностью участвовать в олимпиадах?

Ведущий. Участие людей с инвалидностью в различных видах спорта связывают с именем английского нейрохирурга Людвиг Гутмана, который ввел спорт в процесс реабилитации больных с повреждениями спинного мозга. Он на практике доказал, что спорт для людей с инвалидностью создает условия для успешной реабилитации и социализации, улучшает их качество жизни, физическое и психическое состояние.

Обсуждение:

- Какими видами спорта могут заниматься люди, пользующиеся колясками?
- Какими видами спорта могут заниматься люди без рук?
- Какими видами спорта могут заниматься люди с нарушением зрения?
- Какими видами спорта могут заниматься люди с ментальной инвалидностью?
- Какими видами спорта могут заниматься люди с интеллектуальной инвалидностью?
- Какими видами спорта могут заниматься люди с нарушением слуха?
- Почему важно создавать условия для занятия спортом для людей с инвалидностью?

3. УПРАЖНЕНИЕ «СПОРТ — УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ЯЗЫК» (ПО ИТОГАМ МИНИ-ЛЕКЦИИ)

Инструкция по выполнению. Участники образуют две группы. Одна группа исполняет роль людей без нарушения слуха, вторая группа — людей с нарушением слуха. Задача групп: договориться о совместной игре, не используя речь. Группам нужно договориться поиграть в футбол, устроить марафон, поиграть в дартс.

Обсуждение:

- Как вы себя чувствовали?
- Что было труднее всего?
- Трудно ли было договориться?
- Что мешало?

⁶ Существуют международные соревнования по различным видам спорта: Чемпионаты Европы и мира по отдельным видам спорта, Олимпийские игры, Универсиады. Эти игры проводятся один раз в четыре года. Олимпийские игры проводятся по летним и зимним видам спорта.

4. МИНИ-ЛЕКЦИЯ О ДЕТЯХ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРИНЦИПУ «РАВНЫЙ ОБУЧАЕТ РАВНОГО»

Ведущий. Мы все имеем равные права, несмотря на наши различия. Существуют определенные правила этикета и определенная терминология при общении с людьми с особенностями здоровья, с инвалидностью. Важно уважать людей и не использовать выражения, которые поддерживают стереотипы. Необходимо всегда помнить, что человек и личность — первично, а диагноз или особенность развития — вторично. Поэтому термины всегда должны употребляться, опираясь на формулу.

«человек/люди/ребенок/женщина/мужчина/дети + с + инвалидностью/ нарушением/ особенностями здоровья/синдромом/расстройством/пр.»

Некорректно и оскорбительно называть людей с особыми потребностями, отталкиваясь от их нарушения/диагноза («слепые», «глухие», «отсталые», «дауны», «аутисты», «опорники» и т. д.). Не оскорбляйте и не обижайте людей!

Страдать нарушениями нельзя — страдать можно от боли или болезни, но инвалидность не всегда сопровождается болью. Инвалидность не всегда появляется вследствие болезни, многие особенности здоровья не являются болезнью. Разница в том, что болезнь можно и нужно лечить, а расстройство, синдром, нарушение нельзя взять и вылечить. Ребенок или взрослый не «страдает» и не «более», а живет. Люди с инвалидностью имеют те же желания и права, что и люди без инвалидности: учиться и строить карьеру, создавать и исследовать, путешествовать и общаться, любить и быть любимыми, веселиться и получать новый опыт.

Инвалидность создает барьеры для участия во всех сферах жизни общества наравне с людьми без инвалидности. Задача инклюзивного общества — устранять эти барьеры: создавать безбарьерную среду, инклюзивное образование и культуру, бороться со стереотипами.

5. УПРАЖНЕНИЕ «НАЙДИ ОШИБКУ» (ПО ИТОГАМ МИНИ-ЛЕКЦИИ)

Время: 10 мин.

Инструкция по выполнению. Участники получают выдержки из статей о людях с особенностями развития. Задача: найти ошибки и исправить их.

С ошибками	Без ошибок
	
«Ведущая передачи рассказала, что одна растит шестилетнюю дочь, страдающую аутизмом»	«Ведущая передачи рассказала, что одна растит шестилетнюю дочь с аутизмом»
«Прикованный к коляске инвалид стал успешным паралимпийцем»	«Человек с инвалидностью, пользующийся коляской, стал успешным паралимпийцем»
«Ученик-инвалид, который страдает ДЦП и с детства прикован к инвалидной коляске, является большим поклонником бокса»	«Ученик с инвалидностью, с ДЦП, пользующийся коляской, является большим поклонником бокса»

С ошибками	Без ошибок
 «Коллектив панков Pertti Kurikan Nimipäivät из Финляндии намерен выступить на главном музыкальном конкурсе Европы «Евровидение», который в этом году пройдет в Вене. Заявку панков на родине уже назвали экстравагантным поступком, так как коллектив артистов имеет особенность: все солисты PKN — мужчины, которые больны синдромом Дауна»	 «Коллектив панков Pertti Kurikan Nimipäivät из Финляндии намерен выступить на главном музыкальном конкурсе Европы «Евровидение», который в этом году пройдет в Вене. Заявку панков некоторые люди назвали экстравагантным поступком, так как все артисты коллектива — люди с синдромом Дауна»
«Список известных личностей, страдавших или страдающих аутизмом, но прославившихся несмотря на болезнь». «Знаменитые аутисты: как болезнь проявилась у известных людей»	«Список известных людей с аутизмом». «Люди с аутизмом, которые стали знаменитыми».
«Сегодня, 2 апреля, отмечается Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма. Предлагаем тебе вспомнить самых известных аутистов среди знаменитостей и узнать, как в их жизни проявился недуг»	«Сегодня, 2 апреля, отмечается Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма. Предлагаем тебе вспомнить самых известных людей с аутизмом и узнать о том, как они преодолевали барьеры, вызванные их расстройством»
«Психически нездоровые воспитанники интерната выступили с постановкой в театре. Публика аплодировала стоя»	«Актеры с ментальной инвалидностью выступили с постановкой в театре. Публика аплодировала стоя»

Обсуждение:

- Почувствовали ли вы разницу?
- Удалось ли уловить тонкость, когда слова могут обидеть?
- Сложно ли было сфокусироваться и понять, какие слова могут быть неприятны?
- Как вы думаете, почему некоторые части предложений пропали? (Потому что не нужно акцентировать внимание на особенностях здоровья, если это не добавляет ясности или не сообщает важную информацию).
- Как вы будете использовать эти знания в своей повседневной жизни?

6. УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ «ЧЕМ МЫ ПОХОЖИ?»

Время: 3–5 мин.

Инструкция по выполнению. Участники стоят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какой-либо схожей черты, например: «Наташа, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос». Наташа выходит в круг и приглашает следующего участника. Упражнение продолжается до тех пор, пока все не окажутся в кругу.

Обсуждение:

- Какие эмоции вы испытывали, когда обращались именно к вам?
- Волновались ли вы, когда каждый следующий раз вас не выбирали?
- Было ли трудно тому, кто стоял в центре круга, найти похожую черту в другом?

7. УПРАЖНЕНИЕ «В ЧУЖОЙ ГОЛОВЕ»

Время: 15 мин.

Оборудование: журналы, ножницы, бумага, клей-карандаш.

Инструкция по выполнению. Перед началом выполнения упражнения ведущий сообщает:

Ведущий. Люди с аутизмом рассказывают, что для них окружающий мир — это хаос из людей, мест и событий, в котором им бывает невозможно разобраться. Эти трудности в восприятии окружающего мира могут вызывать у них очень сильную тревожность. В первую очередь, людям с аутизмом трудно понимать других людей и общаться с ними. Из-за этого повседневное общение с членами семьи и социальные события могут быть для них особенно тяжелы.

Затем группа разбивается на пары. Одному человеку завязывают глаза, дают лист бумаги и клей-карандаш. Второму человеку дают ножницы и журнал. Второй участник вырезает разные части из журнала и передает первому участнику, тот приклеивает их на бумагу. Обсуждать содержание картинки и место, куда ее наклеить, — нельзя. Участники снимают повязки и смотрят, какой получился коллаж.

Обсуждение:

- Как вы себя чувствовали?
- Что было сложнее вырезать или приклеивать с закрытыми глазами с точки зрения конечного результата?
- Как вы себя чувствовали, не имея возможности повлиять на то, как и куда попадет картинка на коллаже?
- Что было сложнее всего?
- Какие выводы вы для себя сделали?
- Стали ли вы лучше понимать людей с расстройством аутистического спектра?

8. РЕФЛЕКСИЯ

- Что вам больше всего запомнилось?
- Что было самым полезным?
- Что будете применять в своей жизни?



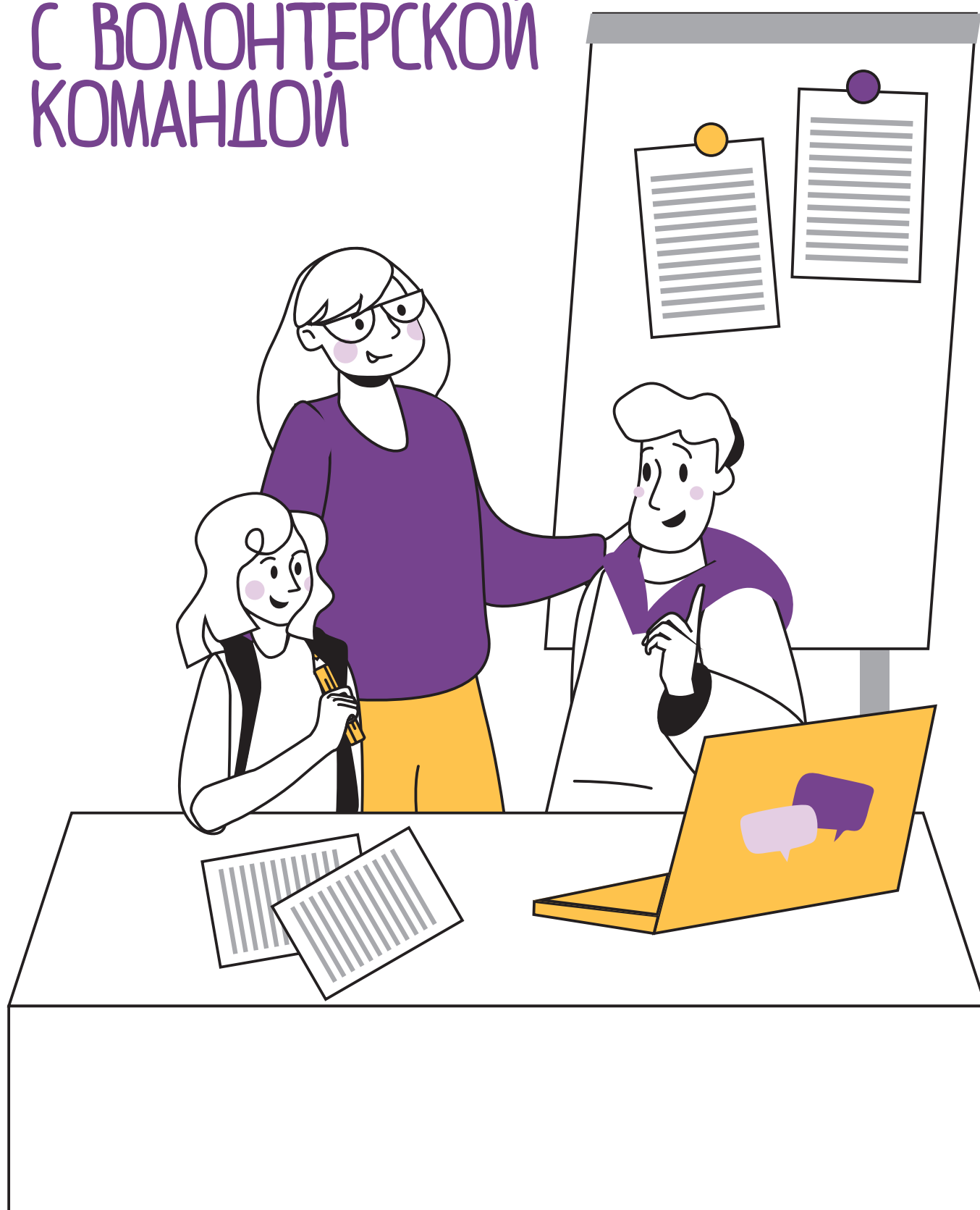
СПИСОК ИГР, В КОТОРЫЕ ВОЛОНТЕРЫ МОГУТ ИГРАТЬ С ДЕТЬМИ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Материал подготовлен на основании методических разработок
Светланы Петровны Пальшиной, педагога-организатора
ГУО «Средняя школа № 1 г. п. Шарковщина»



- **«Сделай, как я».** Ведущий выкладывает из 6 счетных палочек произвольную композицию. Затем на 5 секунд показывает ее ребенку. Он из своих палочек должен выложить такую же композицию. Можно поменяться с ребенком ролями: пусть он выложит композицию, а ведущий сделает в своей композиции ошибку.
- **«Нос — пол — потолок».** Ведущий произносит слова: «нос», «пол», «потолок», а сам показывает либо на верный, либо на неверный объект. Например, говорит «нос», а показывает на потолок. Дети тоже должны показывать пальцем, но только на тот объект, который называется. Их задача — сосредоточиться на называемом слове и показывать в верном направлении.
- **«Повтори движение».** Ведущий оговаривает условие игры: нужно повторять за ним все движения, кроме одного (например, нельзя поднимать руку). Дети должны внимательно следить за тем, какое будет движение, чтобы вовремя среагировать.
- **«Топ — хлопок».** Ведущий произносит утверждение. Если оно верное, дети хлопают, если неверное — топают. Примеры: «Летом всегда идет снег» (топают), «Картошку» «Ворона — это птица» (хлопают). Чем старше дети, тем сложнее должны быть высказывания.
- **«Секретное письмо».** Ведущий рисует невидимыми красками геометрическую фигуру или цифру. Ребенок должен догадаться, что нарисовано. Затем рисует ребенок.
- **«На что я смотрю?».** Ведущий говорит ребенку: «Я буду на что-то смотреть, а ты угадай, что это». Ребенок должен догадаться. Можно меняться ролями.
- **«Слушаем тишину».** Ведущий предлагает детям послушать тишину, а потом поделиться тем, что услышали.
- **«Думай быстрее!».** Ведущий предлагает ребенку поиграть в мяч. Ведущий кидает мяч и называет тематическую группу предметов (например, «Овощи»). Ребенок ловит мяч и бросает его ведущему, называя объект из этой группы (например, «огурец»).

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ РАБОТЫ С ВОЛОНТЕРСКОЙ КОМАНДОЙ



ИГРА «17 ЦЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ»

Материал подготовлен на основании методических разработок
Валентины Ивановны Усовой, куратора клуба ЮНЕСКО «Валентинки»,
Кристины Геннадьевны Примаковой-Пинчук, члена клуба ЮНЕСКО «Валентинки»
ГУО «Средняя школа № 8 г. Калинковичи»



участники знакомятся с 17 Целями устойчивого развития



учащиеся, студенты учреждения образования



состав команды 6–10 человек, количество команд не ограничено



1,5–2 ч



доступ к материалам игры для команд (можно разместить по ссылке на диске (так экологичнее) или распечатать)

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ

Ведущий объявляет тему, цель и правила игры. Участники произвольно делятся на команды. Проводится игра на знакомство. После этого команды должны найти ответы на все вопросы (см. в таблице далее).

Каждой команде по завершении игры нужно сделать презентацию (в любом виде) для остальных команд и ответить на вопрос: «Как связаны все цели устойчивого развития?».

Ведущий подсчитывает количество правильных ответов, используя соответствующую таблицу. Командам разрешено пользоваться Интернетом. Дополнительную информацию по ЦУР искать [тут](#).

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Победу одерживает та команда, которая быстро справится со всеми заданиями и наберет максимальное количество баллов: каждый правильный ответ на вопрос — 1 балл, презентация — максимально 15 баллов.

ВОПРОСЫ ИГРЫ «17 ЦЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ»

	1. Сколько человек живет в условиях крайней нищеты? Попробуйте сравнить населения вашего города?
	2. Что означает жить в условиях крайней нищеты?
	3. Если у человека есть работа, означает ли это, что он не будет жить в нищете?
	4. Какие задачи стоят перед человечеством, чтобы достигнуть цели к 2030 году? И как COVID-19 может на это повлиять?
	5. Сколько человек в мире голодает? Сравните это количество с населением Беларуси или с другими странами
	6. Можно ли сделать так, чтобы к 2030 году никто не голодал? Почему
	7. Из-за каких четырех факторов растет количество голодающих людей?
	8. Что повышает вероятность того, что ребенок не доживет до 5 лет? Сколько детей не доживает?
	9. Какая болезнь является ведущей причиной смерти среди подростков 10–19 лет в Африке?
	10. Как на достижение цели повлияла пандемия COVID-19?
	11. Что может сделать каждый из нас, чтобы достичь этой цели?
	12. Сколько детей не посещало школу из-а пандемии COVID-19?
	13. Для многих детей, живущих в условиях крайней нищеты, школа — это место, где они могут поесть. Сколько детей оказалось на грани голода из-за COVID-19?
	14. Существуют ли группы, которым сложнее других получить доступ к образованию?
	15. Гендерное равенство это только про женщин? Как гендерное неравенство влияет на жизнь всего общества?
	16. В скольких странах нет закона о домашнем насилии? А в скольких странах конституция не гарантирует равенство женщин и мужчин?
	17. Сколько девочек выдают замуж раньше совершеннолетия?
	18. Сколько женщин страдает от физического и/или сексуального насилия? Почему пандемия усугубила эту ужасную ситуацию?
	19. Сколько человек не имеет доступа к чистой воде? К оборудованным туалетам?
	20. Как сказывается нехватка воды и ее низкое качество на состоянии здоровья?
	21. Когда отмечается Всемирный день туалета? Почему этому дню придают такое большое значение? Почему важно соблюдать правила гигиены?
	22. Сколько человек не имеет доступа к электричеству? Сколько человек использует древесину для приготовления еды?
	23. У меня есть доступ к электричеству. Почему эта цель важна для меня?
	24. Назовите возобновляемые источники энергии, использование которых абсолютно безопасно для окружающей среды

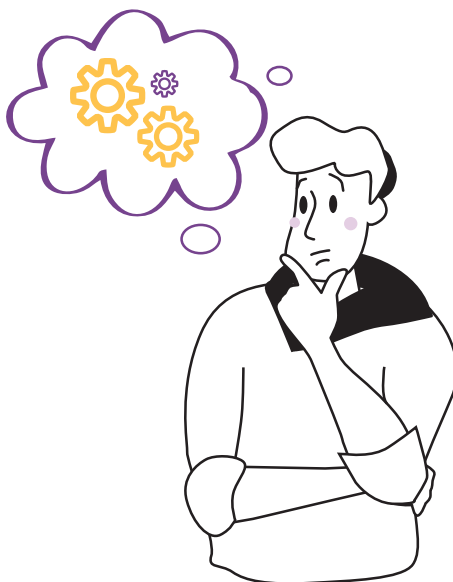
	25. Почему достойная работа так важна?
	26. Как тема достойной работы связана с темой гендерного равенства?
	27. Почему важна индустриализация и инфраструктура?
	28. Что такое базовая инфраструктура?
	29. Почему равенство — ключевое условие устойчивого развития?
	30. Как связаны равенство, гендерное равенство и пандемия?
	31. Сколько человек живет в городах? В трущобах?
	32. В ЦУР 1 вы подробно ответили, что такое голод, и узнали, сколько людей голодает. А сколько еды портится и сгнивает?
	33. Сколько человек страдает от ожирения?
	34. Сколько процентов от всей воды на планете составляет пресная вода?
	35. Какое влияние оказывает изменение климата на человека? Перечислите не менее трех факторов. Посмотрите видео: https://youtu.be/k8uTWEPczV0
	36. Что может сделать каждый из нас, чтобы замедлить процесс изменения климата?
	37. Почему жизнь в океане так важна для жизни человечества?
	38. Что включают в себя экологические проблемы, затрагивающие морские экосистемы?
	39. Беларусь не имеет доступа к океану, но при этом морское разнообразие влияет на экономику страны. Почему?
	40. Прочитайте всего три факта о лесах, попробуйте посчитать, сколько связей с другими ЦУР вы видите (назовите минимум четыре): <i>Около 1,6 млрд человек, в том числе 70 представителей коренных народов, добывает средства к существованию за счет леса. В лесах обитает более 80 % наземных видов животных, растений и насекомых. С 2010 по 2015 г. было потеряно около 3,3 млн гектаров лесных угодий. Это отразилось на жизни сельских женщин, которые зависели от данных ресурсов</i>
	41. Почему права человека должны быть в центре нашего внимания? Что происходит, когда права человека систематически нарушаются?
	42. Почему без партнерства достичь ЦУР не получится?
	43. Зайдите на https://sdgs.un.org/partnerships и расскажите о любой партнерской инициативе по достижению ЦУР. Обратите внимание на то, что каждая инициатива охватывает несколько ЦУР

ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ ИГРЫ «17 ЦЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ»

1	783 миллиона человек. Это население почти 400 таких городов, как Минск
2	Это значит жить менее чем на 1,90 доллара США в день и не иметь возможности удовлетворить самые основные потребности, такие как потребности в здравоохранении, образовании и доступе к воде и санитарии
3	Нет, 8 % трудящихся и их семей во всем мире фактически жили в условиях крайней нищеты в 2018 г.
4	К 2030 году сократить долю мужчин, женщин и детей всех возрастов, живущих в нищете во всех ее проявлениях, согласно национальным определениям, по крайней мере, наполовину (и другие задачи). Экономические последствия COVID-19 могут увеличить глобальный уровень нищеты еще на полмиллиарда человек — на 8 % от всего населения мира
5	В мире голодает почти 690 миллионов человек. Это почти в 70 раз больше, чем население Беларуси, и в 2 раза больше, чем население США
6	Полностью, скорее всего, нельзя, потому что COVID-19 сильно усугубил ситуацию. Но если сильно постараться, то это число хотя бы не увеличится вдвое
7	Из-за антропогенных конфликтов, изменения климата и экономического спада. В настоящее время усугубляет ситуацию и пандемия COVID-19
8	Бедность, рождение в сельских районах, где хуже медицинское обслуживание, отсутствие базового образования у родителей. Каждый год более 6 млн детей умирает, не дожив до пяти лет.
9	СПИД
10	В настоящее время мир переживает беспрецедентный глобальный кризис в области здравоохранения
11	Заботиться о своем здоровье и здоровье близких, проходить вакцинацию, следовать рекомендациям ВОЗ, проводить просветительские мероприятия
12	К апрелю 2020 г. около 1,6 млрд детей и молодых людей не посещали школу
13	Почти 369 млн детей были вынуждены искать другие источники ежедневного питания
14	Да, одной из этих групп являются женщины и девочки. Примерно треть стран в развивающихся регионах не достигли гендерного паритета в сфере начального образования
15	Гендерное равенство это про все общество. Женщины и девочки составляют половину населения планеты и, следовательно, половину ее потенциала
16	В 49 странах отсутствуют законы, запрещающие домашнее насилие. У 52 стран в конституции нет гарантий равенства женщин и мужчин
17	По всему миру ежегодно выдается замуж почти 15 млн девочек младше 18 лет, т. е. 37 тыс. девочек ежедневно
18	По всему миру 35 % женщин сталкиваются с физическим и/или сексуальным насилием, в том числе со стороны интимного партнера. Это каждая третья девочка и женщина. Пандемия также привела к резкому росту насилия в отношении женщин и девочек. Из-за действующих мер изоляции многие женщины оказываются в ловушке у своих насильников у себя дома
19	3 из 10 жителей планеты не имеют доступа к безопасным управляемым источникам питьевой воды, а 6 из 10 не имеют доступа к услугам санитарии. 2,4 млрд человек не имеют доступа к основным санитарным услугам, таким как туалеты или оборудованные выгребные ямы

20	Заболевания, связанные с нехваткой чистой воды и санитарии, — одна из наиболее распространенных причин смертности среди детей в возрасте до 5 лет; ежедневно более 800 детей умирает от диарейных заболеваний, возникающих в связи с ненадлежащими гигиеническими условиями. Ежегодно более 2 млн человек по всему миру, в частности дети, умирает от диарейных заболеваний
21	19 ноября. Доступ к туалету, санитарии и чистой воде способен спасти до 2 млн человек в год
22	Каждый пятый человек во всем мире не имеет доступа к электроэнергии. Около 3 млрд человек зависит от традиционной биомассы, такой как древесина или растительные остатки, которые используются для приготовления пищи и отопления
23	При сжигании углеводородного топлива (уголь, древесина нефть и газ) происходит выброс в атмосферу парниковых газов, которые вызывают изменение климата и оказывают негативное воздействие на благополучие людей и окружающую среду. От этого страдает все население планеты, а не отдельная его часть
24	Энергия солнечного света (солнечные батареи), ветра (ветроэлектростанции), воды (гидроэлектростанции) и океана (использование волн и течений), недр Земли (геотермальная энергия)
25	Потому что без работы в стране начинается экономический спад, люди теряют средства к существованию, страдают от нищеты, голода, насилия, не имеют доступа к воде, медицине, образованию
26	В глобальном масштабе заработная плата женщин на 23 % меньше заработной платы мужчин. Потребуется 68 лет для того, чтобы устранить этот разрыв. При этом вовлеченность женщин в труд составляет 63 %, а мужчин — 94 %. Несмотря на растущее участие женщин в общественной жизни, они продолжают заниматься неоплачиваемым домашним трудом в 2,6 раза чаще, чем мужчины
27	Инфраструктура позволяет обеспечить более высокий уровень здравоохранения, санитарии, доступа к образованию. Инфраструктура создает рабочие места, что позволяет эффективно бороться с бедностью
28	Базовая инфраструктура — это дороги, информационно-коммуникационные технологии, санитария, электроэнергия и водоснабжение
29	Мы не можем достичь устойчивого развития, исключив из него какую-либо часть населения мира. Неравенство ставит под угрозу долгосрочное социальное и экономическое развитие
30	COVID-19 усугубил существующее неравенство, сильнее всего затронув беднейшие и наиболее уязвимые группы населения. Во всех сферах последствия COVID-19 имеют более серьезный характер для женщин и девочек в силу их пола.
31	Сегодня половина человечества — 3,5 млрд человек — живет в городах. В трущобах живет 883 млн человек
32	Ежегодно примерно треть всего объема производимого продовольствия сгнивает в мусорных баках потребителей. Это эквивалентно 1,3 млрд тонн стоимостью приблизительно 1 трлн долл. США
33	Во всем мире 2 млрд человек имеют избыточный вес или страдают от ожирения
34	Пресная (питьевая) вода составляет менее 3 % мировых водных ресурсов, из которых 2,5 % приходится на ледники Антарктики, Арктики и горных районов
35	Сокращение урожая. Уменьшение количества пресной воды. Природные катастрофы: наводнения, лесные пожары

36	Использовать ресурсы земли рационально: • Пользоваться механическим, общественным и электротранспортом. • Рационально потреблять пищу, воду, энергию, использовать предметы (ремонтировать, повторно перерабатывать). • Сокращать углеродный след. • Вести экологический образ жизни, отказаться от одноразовых и пластиковых предметов. • Говорить с близкими и друзьями о проблеме изменения климата
37	От биоразнообразия морских и прибрежных районов зависит жизнедеятельность более 3 млрд человек
38	Вода загрязняется, окисляется, морские виды вымирают и мигрируют. Люди теряют возможность добывать пищу и зарабатывать
39	Потому что есть перерабатывающие рыбные производства, там заняты люди, продукция производств экспортируется. Кроме того, по территории Беларуси осуществляются грузоперевозки продукции из/в третьи страны
40	Коренные народы и женщины — уязвимые группы. Невозможность работать и зарабатывать для них напрямую связана с ЦУР 1 «Ликвидация нищеты», ЦУР 2 «Ликвидация голода», ЦУР 3 «Обеспечение здорового образа жизни», ЦУР 5 «Гендерное равенство», ЦУР 8 «Достойная работа для всех», ЦУР 10 «Сокращение неравенства» и т. д. (аргументы участников)
41	Потому что иначе люди страдают, общество не может развиваться открыто, миролюбиво, инклюзивно, и это развитие не может быть устойчивым. Люди во всем мире должны быть свободны от страха перед всеми формами насилия и чувствовать себя в безопасности
42	Это наше общее дело. Повестка дня и ее 17 Целей в области устойчивого развития являются всеобщими и призывают к действию все страны — развитые и развивающиеся, чтобы гарантировать, что никто не будет забыт
43	https://sdgs.un.org/partnerships



ЭСТАФЕТА НА ТЕМУ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Материал подготовлен на основании методических разработок
Оксаны Александровны Павлюковой и Сергея Петровича Сергеенко, методистов
ГУО «Гомельский городской центр дополнительного образования детей и молодежи»



углубление знаний в сфере экологичного поведения



учащиеся, студенты учреждения образования



пять игровых команд по 5–7 человек



60 мин.



по количеству команд: столы, флипчарты, листы А4. Кроме того: маркеры, шариковые ручки или фломастеры в большом количестве, ссылка на [тест в онлайн-формате](#), карточки для упражнений 3 и 4.

1. ВЫПОЛНЯЕТСЯ ЛЮБОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА ЗНАКОМСТВО

2. ПЕРВЫЙ ЭТАП «ПО СЛЕДАМ ЗЕЛЕННЫХ»

Инструкция по выполнению. Распечатать для каждого игрока команды [тест «Мой углеродный след»](#), подготовить 5–7 шариковых ручек.

Ведущий. Углеродный след – это совокупность выбросов всех парниковых газов, произведенных прямо или косвенно человеком, организацией, продуктом, городом, государством.

Можно выделить два основных источника парниковых газов – **энергетика** (прежде всего сжигание ископаемого топлива) и **сельское хозяйство**. Снижение выбросов парниковых газов можно считать показателем экологически ответственного поведения.

Для удобства подсчета и восприятия все парниковые газы переводят в эквивалент количества граммов CO₂, то есть рассчитывают, какой объем углекислого газа был бы выделен при данном виде деятельности. Этот объем указывают в единицах. Например, углеродный след яблока из своего сада, съеденного под деревом, на котором оно выросло, составляет 0 г CO₂. Если вы покупаете яблоки, выращенные в вашем регионе, то углеродный след яблока составит 10 г CO₂. Углеродный след импортного яблока (привезенного, например, из Италии) составит 150 г CO₂.

Инструкция по выполнению. Участники проходят [тест](#) в онлайн формате.

Прохождение этапа оценивается в 5 есоin'ов.

3. ВТОРОЙ ЭТАП «ЭКОМАРКЕТ»

Инструкция по выполнению. Данный этап проводится в форме кейса. Обсуждение кейса длится 10 минут. Затем команда обобщает имеющую информацию и презентует свое решение. За правильное и аргументированное решение начисляется 10 есоiн'ов.

Ведущий. Одна из главных экологических проблем современности – мусор, который нельзя переработать. Больше всего пластика накапливается после похода в магазин. В среднем человек приносит домой до 7 пакетов, которые используются не более 15 минут.

Перед вами на столе лежит пластиковый пакет, в котором находятся карточки с изображениями некоторых товаров (перечень товаров представлен в таблице). Ознакомьтесь с содержимым пакета и ответьте на вопросы.

целлофановый пакет
коробка яиц в упаковке из валяной целлюлозы
бананы в полиэтиленовом пакете
коробка яиц в пластиковой упаковке
мандарины в сеточке
жидкое мыло в пластиковой упаковке
стеклянная банка оливок
твердое мыло в картонной упаковке
хлеб в пластиковой упаковке с зажимом
хлеб без упаковки
жевательная резинка
тканевая сумка
шампунь для волос в пластиковой упаковке
майонез, кетчуп и прочие соусы в стеклянной упаковке
макароны в картонной упаковке

Задание:

1. Проанализируйте представленные товары. Классифицируйте их с точки зрения экологичности.
2. Из представленных товаров выделите те, которые способствуют решению проблемы загрязнения окружающей среды.
3. Составьте список возможных решений проблемы загрязнения окружающей среды с точки зрения покупателя.
4. Выберите лучшее решение и обоснуйте свой выбор.

Больше о пластике и возможностях его переработки можно найти [по ссылке](#).

4. ТРЕТИЙ ЭТАП «PERPETUUM MOBILE»

Ведущий. Энергия – это то, без чего невозможно существование не только человека, но и всего живого на земле. Вот почему вопросы, связанные с получением и рациональным использованием энергии, ее влиянием на окружающую среду будут, стоять перед человечеством всегда.

Инструкция по выполнению. Ведущий раздает карточки:

Угольная	Газовая	Гидро
Ветровая	Атомная	Солнечная

1. Распределите карточки с видами электростанций по доле вырабатываемой ими энергии в порядке убывания. Время выполнения: 1 мин. (Ключ: тепловые (угольная и газовая)/гидро/атомные/солнечные/ветровые.)
2. Распределите карточки с источниками получения электрической энергии в порядке их убывания. Время выполнения: 1 мин. (Ключ: уголь и торф/природный газ/сила воды/атомная энергия/нефть/возобновляемые источники энергии.)
3. Исследования показывают, что каждый киловатт-час электрической энергии, вырабатываемой электростанциями, оставляет свой углеродный след. Приведите в соответствие карточки с указанием источников энергии и их углеродного следа. Время выполнения: 2 мин.

Ключ

Угольная энергетика	109
Гидроэлектростанции.....	97
Газовая энергетика	78
Солнечная электростанция.....	6
Атомная электростанция.....	4
Ветровая электростанция.....	4

Максимальная оценка: 10 есоin'ов (1 задание – 3 балла; 2 задание – 3 балла; 3 задание – 4 балла). Баллы за каждое мини-задание выставляются, если команда допустила не более 2 ошибок.

Ведущий. Стиль жизни eco-friendly не требует больших усилий, а результат благоприятен для нас и будущих поколений.

Английскому прозаику и драматургу, лауреату Нобелевской премии по литературе Джону Голсуорси принадлежит высказывание: «Если вы не думаете о будущем, то у вас его и не будет». Задумайтесь над этим, и постарайтесь сделать так, чтобы об этом задумались окружающие вас люди.

5. РЕФЛЕКСИЯ

- Что было самым полезным?
- Что нового вы сегодня узнали?
- Какие знания и каким образом вы будете применять на практике?

ТЕСТ «МОЙ УГЛЕРОДНЫЙ СЛЕД»

1. Когда в магазине вы приобретаете овощи, фрукты, то чаще выбираете:

- местные, неупакованные (1 балл);
- из южных регионов страны, неупакованные (2 балла);
- из других стран, неупакованные (3 балла);
- импортные, расфасованные в индивидуальные упаковки (4 балла)?

2. С чем вы ходите за покупками?

- льняная или хлопчатобумажная сумка (1 балл);
- бумажный пакет (2 балла);
- полиэтиленовый пакет, ношу его с собой (3 балла);
- полиэтиленовые пакеты, которые беру или покупаю на кассе (4 балла).

3. В какой таре вы обычно покупаете напитки?

- бумажной (1 балл);
- стеклянной (2 балла);
- алюминиевой (3 балла);
- пластмассовой (4 балла)?

4. Какую книгу вы предпочтете:

- новую, купленную в магазине (4 балла);
- электронную (3 балла);
- кем-то уже прочитанную (2 балла);
- библиотечную (1 балл)?

5. Готовя подарок другу, вы предпочтете:

- яркую красивую бумагу, ведь вам все равно, из чего она сделана (4 балла);
- бумагу со знаками экомаркировки, свидетельствующими о возможности ее переработки (2 балла);
- использованную коробку/пакет, предварительно самостоятельно украсив ее/его (2 балла);
- подарить подарок без упаковки (1 балл).

Бланк ответов (раздается каждому игроку)

Номер вопроса 1 2 3 4 5

Общее кол-во набранных баллов

Кол-во баллов за ответ.....

Ключ к тесту (имеется только у ведущего этапа)

От 5 до 8 баллов. След с размером с мушиную лапку. Bravo! Вам ничего не остается, кроме как летать, жужжать и убеждать других делать так же, как вы.

От 9 до 12 баллов. Кошачий след. Супер! Не расслабляйтесь, осталось сделать совсем чуть-чуть.

От 13 до 16 баллов. Отпечаток лошадиного копыта. Хватит топтаться на месте!

От 16 до 20 баллов. След слона. Нужно постараться! Вы ступаете тяжело, но у вас есть силы, чтобы далеко пойти.

ВИКТОРИНА ПРО ЗДОРОВЬЕ

Материал подготовлен на основании методических разработок
Светланы Александровны Долгой, педагога-организатора
УО «Берестовицкий государственный сельскохозяйственный профессиональный лицей»



приобретение новых знаний о здоровом образе жизни, развитие критического мышления



учащиеся, студенты учреждения образования



20 человек



45 мин.



мультимедийный проектор, экран, ноутбук с доступом в Интернет, ватман с записанными правилами, листки бумаги, шариковые ручки, клубок ниток

1. ЗНАКОМСТВО И СОЗДАНИЕ АТМОСФЕРЫ

Ведущий проводит любое упражнение на знакомство. Затем совместно с участниками викторины устанавливает правила группы.

Пример правил:

- правило № 1: не перебивать друг друга;
- правило № 2: поднимать руку;
- правило № 3: принимать всех такими, какие они есть.

2. «ПРАВДА И МИФ»

Ведущий зачитывает вопросы. На них можно ответить «да» (участники поднимают правую руку) или «нет» (участники поднимают левую руку).

1. Человеку необходимо выпивать 2 литра воды в день (нет).
2. Вредные вещества и токсины выводятся из организма вместе с потом (нет).
3. Чтобы остановить кровь из носа, необходимо запрокинуть голову назад (нет).
4. Проглоченная жвачка переваривается в желудке 7 лет (нет).
5. Антибиотики излечивают простуду (нет).
6. Употребление 1 кг моркови в неделю может улучшить зрение (нет).
7. Искусственно созданные продукты опаснее натуральных (нет).

8. Метаболизм (обмен веществ) у разных людей отличается. Человек может иметь лишний вес и при этом очень умеренно и правильно питаться (да).
9. Утро — лучшее время для занятия спортом (нет).

3. «15 ФАКТОВ О ЗДОРОВЬЕ»

Ведущий. Сейчас я предлагаю вам в командах (4 микрогруппы) попробовать обобщить те знания, которые вы сегодня получили (10–15 мин).

4. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Участники объединяются в группы. Ведущий зачитывает вопросы. Участники выбирают один из вариантов ответа. Ведущий зачитывает верные ответы (выделены жирным шрифтом). Подсчитываются баллы у команд: за верный ответ начисляется 1 балл.

1. На какие элементы расщепляется пища?

- А. На калории.
- Б. На атомы и молекулы.

В. На жиры, белки и углеводы.

- Г. На вкусные и не очень.

2. Какой витамин вырабатывается нашей кожей под воздействием УФ-лучей, во время пребывания на солнце?

- А. Меланин.

Б. Витамин D.

- В. Витамин С.

- Г. Мелатонин.

3. Как называется заболевание, которое развивается из-за недостатка витамина С?

А. Цинга.

- Б. Рахит.

- В. Бронхит.

- Г. Подагра.

4. Какое заболевание является самой распространенной причиной развития слепоты в США?

- А. Ветряная оспа.

- Б. Деменция.

В. Сахарный диабет.

- Г. Грипп.

5. На этот процесс люди тратят треть своей жизни. Он полезен и необходим организму. Что это?

- А. Работа.

- Б. Прием пищи.

В. Сон.

- Г. Просмотр «Инстаграма» и «Тик-Тока».

6. Какой гормон вырабатывается в организме во время ночного сна?

- А. Инсулин.

- Б. Окситоцин.

- В. Эндорфин.

Г. Мелатонин.

7. Верно ли, что ходьба в быстром темпе сжигает почти столько же калорий что и бег?

- А. Нет, не верно.

- Б. Только если идешь в спортзал.

В. Верно.

- Г. Смотря сколько ходить.

8. Из каких макроэлементов состоят кости?

А. Натрий и хлор.

Б. Кальций и магний.

В. Кальций и фосфор.

Г. Кремний и калий.

9. В какой стране в 16 веке табак называли «забавой дьявола»?

А. Франция.

Б. Китай.

В. Италия.

Г. Австралия.

10. Народная мудрость учит нас, что этот продукт приносит одну радость, но сто видов горя. Что это за продукт?

А. Манная каша.

Б. Брокколи.

В. Чипсы.

Г. Алкоголь.

11. Правда ли, что чем выше интеллектуальная активность, тем выше риск возникновения заболеваний головного мозга?

А. Думать вообще вредно.

Б. Да, если думать о плохом.

В. Нет.

Г. Смотря о чем думать.

12. Правда ли, что к 60 годам большинство людей утрачивает примерно половину вкусовых рецепторов?

А. Нет.

Б. Смотря что они едят все эти годы.

В. Да.

Г. Это еще предстоит проверить на своем опыте.

13. Сколько мышц напрягается при улыбке?

А. Если улыбаться искренне — 10, а неискренне — 3.

Б. 17.

В. Если улыбаться изо всех сил — 40.

Г. 9.

14. Какой орган человеческого тела не имеет способности к регенерации?

А. Сердце.

Б. Почки.

В. Зуб.

Г. Кожа.

15. Какая группа крови самая распространенная в мире?

А. Первая.

Б. Вторая.

В. Третья.

Г. Четвертая.

16. Верно ли утверждение, что плохое питание беременных женщин никак не влияет на преждевременное старение сердца ребенка?

А. Верно, не влияет.

Б. Не верно, влияет.

В. Не верно, влияет на старение мозга ребенка.

Г. Не верно, влияет на старение сердца беременной.

5. РЕФЛЕКСИЯ

Ведущий проводит сбор мнений по окончании викторины.

- Какое у вас настроение?
- Что вам понравилось?
- Что нового и полезного вы узнали?
- Какие знания будете применять в дальнейшей жизни?

В завершение тренинга участники дают себе обещание стать на шаг ближе к здоровому образу жизни, используя формулу:

Я буду/не буду (глагол + дополнение), потому что хочу/не хочу (глагол + дополнение)».

Например: «Я буду меньше проводить времени за компьютером, потому что хочу сохранить хорошее зрение».

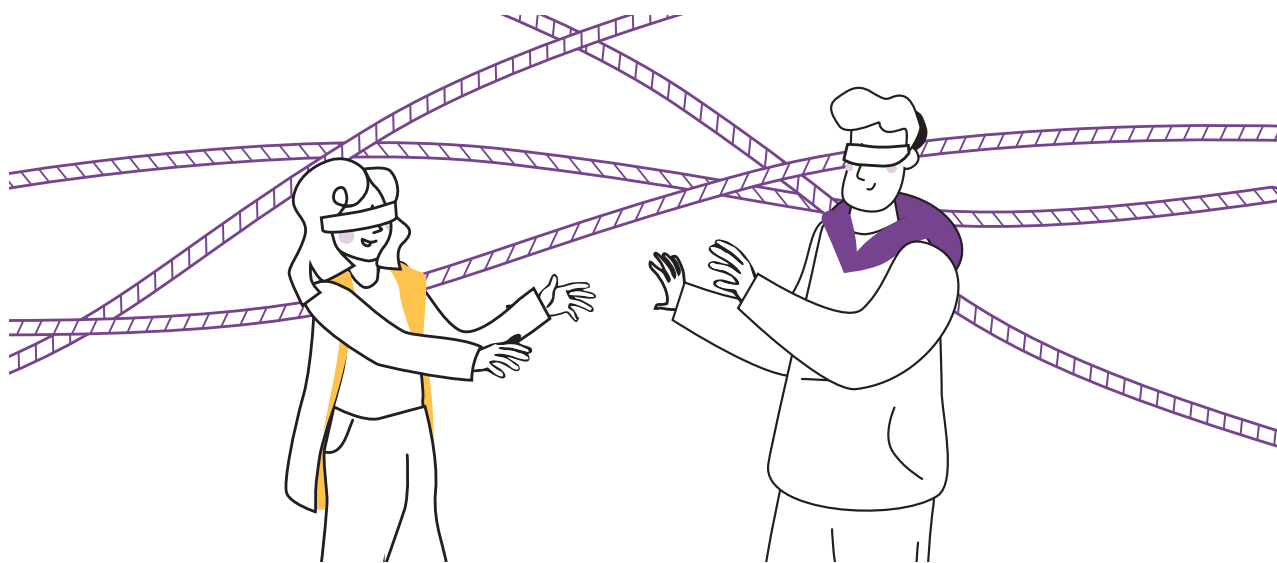


ТРЕНИНГИ ДЛЯ РАБОТЫ С ВОЛОНТЕРСКОЙ КОМАНДОЙ



ТРЕНИНГ НА КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ «ВЕРЕВОЧНЫЙ КУРС»

Материал подготовлен на основании методических разработок
Елены Николаевны Гончаревич, заместителя директора по воспитательной работе
ГУО «Большеберестовицкая средняя школа имени С. О. Притыцкого»



сплочение коллектива волонтеров, которые работают (будут работать) вместе



учащиеся, студенты учреждения образования



до 20 человек



1–1,5 ч



натянуты в виде паутины веревки, повязки на глаза для каждого участника, мел, спортивная скамейка

1. ВЫПОЛНЯЕТСЯ ЛЮБОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА ЗНАКОМСТВО

2. УПРАЖНЕНИЕ 1. «БИГ-МАК»

Инструкция по выполнению. Участники образуют пары. Каждая пара должна подобрать словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит «Биг», другой — «Мак»; один: «ковер», другой — «самолет»). Упражнение выполняется с закрытыми глазами.

Пары придумывают словосочетания. Затем ведущий перемешивает участников таким образом, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры по-прежнему стоят с закрытыми глазами.

Ведущий. Вам нужно найти своего партнера. Один партнер должен сказать первую половину фразы, а второй — откликнуться и произнести вторую половину фразы.

Выкрикивая свое слово, пары находят друг друга. Как только пара воссоединилась, ведущий отводит ее в сторону.

Обсуждение:

- Расскажите о своих ощущениях. Что вы чувствовали?
- Легко ли вам было?
- Были ли трудности? Какие?

3. УПРАЖНЕНИЕ 2. «КТО БЫСТРЕЕ?»

Инструкция по выполнению. Участники образуют несколько команд по 5-6 человек, каждая из которых образует круг. Ведущий объявляет, какую геометрическую фигуру должна построить каждая из команд (квадрат, треугольник, круг и т.д.). Упражнение выполняется с закрытыми глазами.

Как правило, выполнение задачи сопровождается суетой и спорами. Это происходит до тех пор, пока не будет выявлен лидер игры, который расставит участников. После того как задание будет выполнено, участники должны ответить на вопрос, уверены ли они в том, что фигура ровная. Открывать глаза нельзя до тех пор, пока вся команда не будет убеждена в победе. По окончании упражнения проводится обсуждение, главная цель которого выяснить варианты более быстрого и качественного прохождения испытания.

4. УПРАЖНЕНИЕ 3. «ПАУТИНА»

Инструкция по выполнению. Между стенами спортивного зала натягиваются веревки в виде паутины. Верхняя веревка — на высоте 1,5 м над полом. Нижняя — на высоте 0,3 м. Ячейки «паутины» должны быть такими, чтобы в них можно было пролезть участнику. Количество ячеек — на 2–3 меньше, чем участников. На нити «паутины» можно повесить колокольчики: если звенят, правила были нарушены. Участники находятся по одну сторону от «паутины». Задача команды — чтобы все участники оказались по другую сторону.

Условия:

- сквозь одну ячейку может пролезть только один человек;
- над «паутиной» и под ней могут пролезть два участника;
- обходить «паутину» нельзя;
- нельзя касаться «паутины»;
- при касании любым участником «паутины» упражнение выполняется всей группой с самого начала.

5. УПРАЖНЕНИЕ 4. «БРЕВНО»

Инструкция по выполнению. Вся группа встает в шеренгу на скамейке. Ведущий дает задания, например: поменяться местами так, чтобы первый человек с одного конца шеренги стал первым с другого конца шеренги, второй с конца — стал вторым с начала и т.д. Касаться земли нельзя, при касании земли любым участником упражнение выполняется всей группой с начала.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали?
- Что было неожиданным?
- Что давалось труднее всего? Почему?

6. УПРАЖНЕНИЕ 5 «ДОВЕРИТЕЛЬНОЕ ПАДЕНИЕ»

Инструкция по выполнению. Команда выстраивается в две линии так, чтобы участники стояли лицом друг к другу.

Участники вытягивают руки вперед, сгибают их в локтях под углом 90 градусов. Образуется «колыбель» для падающего. Ладони должны быть обращены вверх и не быть сцеплены ни между собой, ни с руками соседа сбоку или напротив. Колени страхующих слегка согнуты. Что бы ни случилось, нельзя убирать руки, когда падает товарищ. По мере продвижения очереди можно изменять порядок участников, чтобы каждый мог испытать эмоции от страховки своего товарища. Наиболее физически сильных участников рекомендуется ставить в середине.

У падающего: туловище и ноги должны быть абсолютно прямыми, руки — скрещены на груди и сцеплены в замок. Очки, часы, кольца, браслеты должны быть сняты, карманы — пусты.

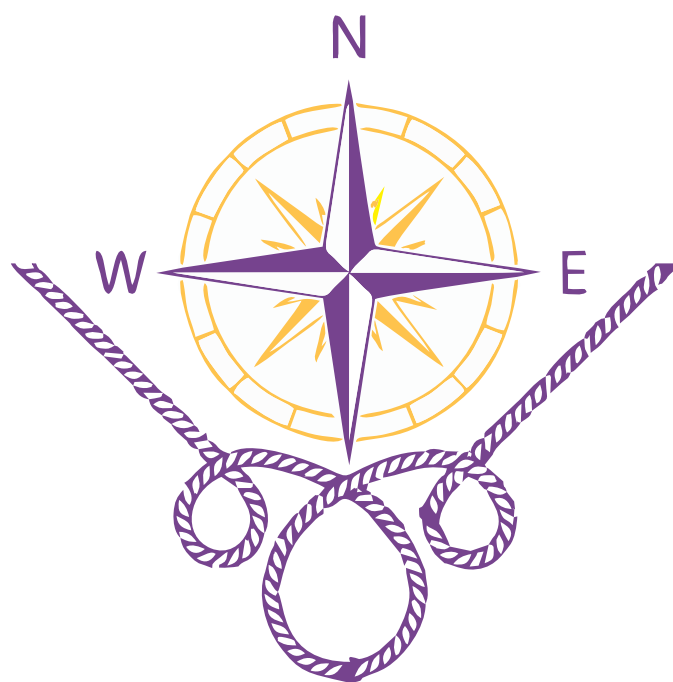
Цель упражнения — падение участника и его приземление на руки других участников. Слова, которые обязательно должны быть сказаны перед падением: «Готовы страхующие?» Страхующие должны ответить: «Готовы!». По команде ведущего: «Падай!» осуществляется падение. После приземления товарища можно покачать на руках.

Обсуждение:

- Какие ощущения вы испытывали?
- Что вы чувствовали перед началом падения? Во время падения? После падения?

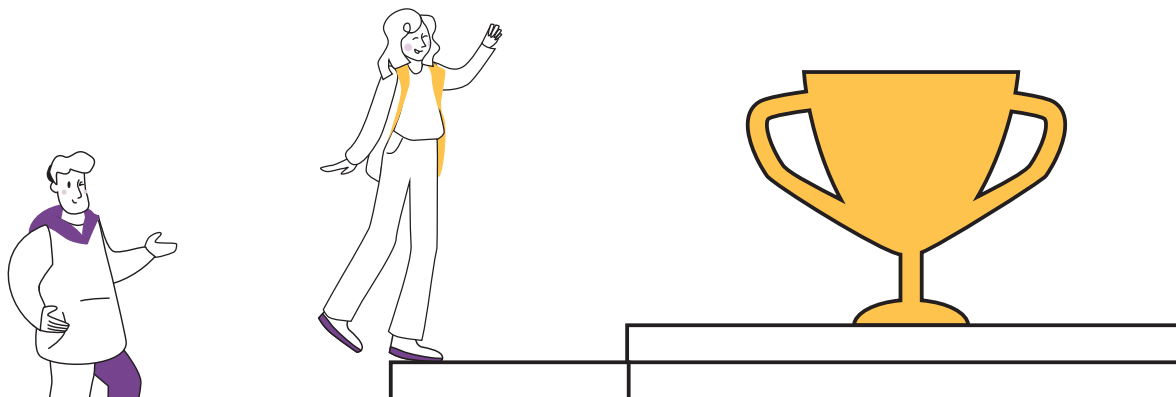
7. РЕФЛЕКСИЯ

- Сложным ли было испытание для вас?
- В чем заключалась сложность?
- Как изменилось ваше настроение до и после тренинга?
- Насколько вам был интересен этот опыт?
- Комфортным ли был для вас темп занятия?
- Что бы вы посоветовали изменить в тренинге?



ТРЕНИНГ НА КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ «ФОРМУЛА УСПЕХА»

Материал подготовлен на основании методических разработок *Аллы Николаевны Савицкой, педагога-организатора ГУО «Средняя школа № 4 г. Костюковичи»*



выявление лидерских качеств участников, развитие благоприятного взаимодействия лидера и коллектива, установление эффективного межличностного общения, внутригруппового взаимодействия между волонтерами



учащиеся, студенты учреждения образования



15 человек



1–1,5 ч



стулья по количеству участников, расставленные по кругу; цветные маркеры; клубок ниток; бумага и отдельные листики для голосования на «дне рождения»; ножницы; достаточно свободное помещение для проведения подвижных игр

1. ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ НА ЗНАКОМСТВО «МОЙ ПОРТРЕТ»

Инструкция по выполнению. Участникам предлагается занять место на стуле в «коллективном круге». Каждый участник рисует свой портрет и под ним пишет: имя, интересный факт о себе и какой он (она) человек.

Пока участники рисуют автопортреты, ведущий предлагает обсудить правила, по которым группа будет взаимодействовать.

Пример правил:

1. Обращаться на «ты» ко всем, включая ведущего. Это психологически уравнивает всех участников переговоров независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта.
2. Соблюдать принцип «Здесь и сейчас». Все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
3. Говорить только от своего имени и о себе («Я считаю...», «Я думаю...», а не «Некоторые говорят», «Многие думают» и т. д.).
4. Быть искренними в общении (говорить только то, что думаешь и чувствуешь).
5. Уважать собеседника и членов группы (слушать и не перебивать говорящего).

Каждый игрок показывает автопортрет, зачитывает информацию о себе, потом размещает портрет на стене.

2. МИКРОИГРА «ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ»

Ведущий. Вы посмотрели презентации портретов. Теперь выберите трех ребят, которых вы бы хотели пригласить на свой день рождения.

Инструкция по выполнению. Участникам необходимо посмотреть на портреты и выбрать, кого они хотели бы пригласить на день рождения (не более 3-х). Три-четыре человека, получившие наибольшее количество предложений, становятся основными «именинниками». Они приглашают в гости всех участников игры. Ведущий предлагает выбрать каждому участнику того «именинника», к которому он желает пойти в гости на день рождения. Создаются микрогруппы.

Обсуждение:

- Расскажите о ваших ощущениях, эмоциях, возникших во время выполнения задания, о выводах, которые вы сделали после выполнения данного задания?
- Что способствовало успешному результату?
- Почему важна самопрезентация?
- Что в портретах участников было самым интересным и запоминающимся?

3. ИГРА «АССОЦИАЦИИ»

Инструкция по выполнению. Участники должны подобрать ассоциации к слову «успех» и озвучить их, ведущий записывает фразы в верхней части доски (флипчата).

4. ГРУППОВАЯ РАБОТА «СЛАГАЕМЫЕ УСПЕХА»

Инструкция по выполнению. Каждая группа обсуждает и записывает слагаемые успеха:

- в учебе;
- в работе/коллективе;
- в дружеских и семейных отношениях.

По окончании обсуждения представитель от каждой подгруппы презентует слагаемые успеха. Ведущий вывешивает фразы, написанные участниками на листе, в нижней части доски (флипчата).

5. ИГРА «ВЫБЕРИ ГЛАВНОЕ»

Ведущий. Я попрошу внимательно посмотреть на результаты нашей общей работы — «Слагаемых успеха». Давайте выберем приоритетные составляющие нашей формулы успеха.

Инструкция по выполнению. Каждая команда изучает листы других команд и составляет свою формулу:

«Формула успеха =...+...+...+»

Ведущий записывает конечную версию формулы успеха на отдельном листе и размещает поверх записанных ранее ассоциаций.

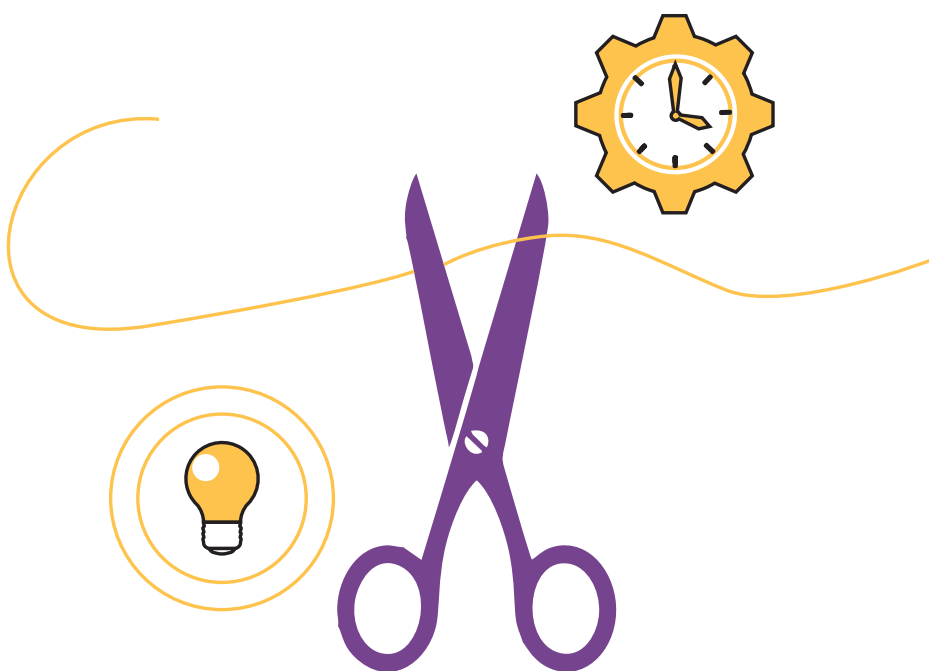
6. РЕФЛЕКСИЯ

Инструкция по проведению. Перед началом рефлексии ведущий наматывает на свой палец нитку, клубок будет передаваться участниками в произвольном порядке, каждый участник будет также наматывать нитку на палец, чтобы образовалась сеть.

- Расскажите о ваших ощущениях и настроении?
- Что понравилось/не понравилось во время тренинга?
- Что можно было бы улучшить?
- Было ли что-то новое и полезное для вас, что можно применять в вашей деятельности?

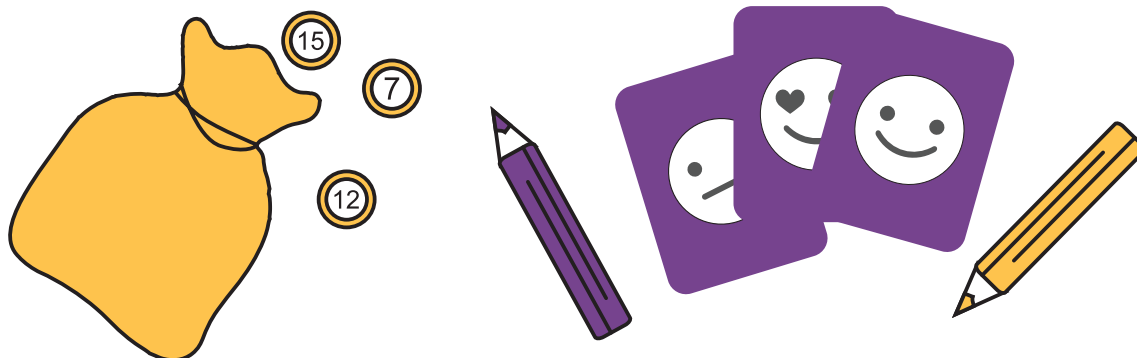
Ведущий. В течение тренинга несколько раз прозвучало слово «Мы». Это очень важное, магическое, сильное слово! Сейчас мы связали 15 «Я» в одно большое и важное «Мы», а помог в этом наш тренинг. Сейчас я разрежу паутину, но у каждого из нас останется на память небольшой кусочек «общей связующей нити».

Ведущий разрезает «паутинку» ножницами.



ТРЕНИНГ НА РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ «ФОРМУЛА ВДОХНОВЕНИЯ»

Материал подготовлен на основании методических разработок
Анны Александровны Потехиной, социального педагога
ГУО «Барановичский государственный университет»



 способствовать большей вовлеченности, сплоченности волонтеров в группе, развивать лидерские, организаторские и творческие качества участников, учить приобретать навыки лидерского поведения, индивидуальной и коллективной деятельности

 студенты, участники волонтерского движения, которые работают (будут работать) вместе

 до 40 человек

 1,5–2 ч

 магнитная доска для письма маркером, мешочек, листки с номерами или лото, карточки с эмоциями (можно распечатать и разрезать), бумага, фломастеры, линейка, ножницы

1. УПРАЖНЕНИЕ «ЗНАКОМСТВО УЧАСТНИКОВ»

Инструкция по выполнению. Каждый участник называет свое имя и личное качество на первую букву имени, например:

Анна — авантюризм;

Борис — благородство;

Вера — вежливость.

2. УПРАЖНЕНИЕ «БЛИЦ-ОПРОС»

Инструкция по выполнению. Каждый участник пишет простой, но интересный вопрос. Бумажки с вопросами перемешиваются. Каждый участник вытягивает вопрос и отвечает на него.

Примеры вопросов:

1. Если бы Вы могли иметь неограниченный запас одной вещи на всю жизнь, что бы это было?
2. Расскажите о Вашем самом необычном поступке или действии.
3. Какой смайлик Вы используете чаще всего? Почему?
4. Если бы о Вашей жизни сняли фильм, какого бы жанра он был, какому актеру Вы бы доверили главную роль?
5. Если бы Вы выбрали: оказаться на необитаемом острове в одиночестве или с человеком, который Вам неприятен? Почему?
6. Если бы завтра на Землю приземлились инопланетяне и предложили бы забрать Вас с собой, Вы бы полетели?
7. Какой лучший совет Вам когда-либо давали?
8. Какая Ваша любимая вещь из тех, какие Вы купили в этом году?

9. Какое, на Ваш взгляд, самое удивительное научное открытие?
10. Назовите работу Вашей мечты. Объясните, что вас в ней привлекает.
11. Что бы Вы показали на шоу талантов?
12. Если бы Вам пришлось удалить со смартфона все приложения, кроме трех, какие бы Вы оставили?
13. Каким будет дом Вашей мечты?
14. Какой была бы Ваша суперсила и почему?
15. Какая у Вас любимая традиция/праздник? Почему?
16. Какую книгу/фильм, прочитанный/просмотренный недавно, Вы бы порекомендовали? Почему?
17. Если бы у Вас была машина времени, Вы бы переместились в прошлое или в будущее?
18. Какое Ваше любимое место из всех мест, где Вы побывали?
19. Если бы Вы могли прожить год в любой точке мира, где бы это было?
20. Если бы Вы могли мгновенно стать профессионалом, какую сферу Вы бы выбрали?
21. Если бы у Вас появилась возможность пожертвовать большую сумму денег на любую благотворительность, что бы Вы выбрали?
22. Какая у Вас самая странная привычка?
23. Как Вы думаете, что бы сказал Ваш домашний питомец, если бы мог говорить?
24. Вы бы предпочли исследовать космос или дно океана?
25. Если бы Вы были невидимы в течение дня, что бы Вы делали?

3. УПРАЖНЕНИЕ «ДИСКУССИЯ»

Вопросы для обсуждения:

1. Кто для вас лидер?
2. Чем он отличается от других людей?
3. Считаете ли вы себя лидером?

На основании ответов ведущий составляет общий портрет лидера и записывает на доске, например:

Лидер — это авторитетный человек, которому доверяют в коллективе, с мнением которого считаются и позволяют принимать решения за весь коллектив. Лидера никто не назначает, не выбирает, он появляется в ходе развития отношений в коллективе. Лидер принимает решения, ведет за собой весь коллектив, чувствует настроение окружающих, участвует в решении конфликтов, несет большую ответственность за свои поступки.

4. УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕДАТЬ ОДНИМ СЛОВОМ»

Инструкция по выполнению. Следующее упражнение помогает наладить общение и развивать эмоциональный интеллект — два ключевых качества хорошего лидера. Участникам раздаются карточки, на которых написаны названия эмоций. Показывать карточки другим участникам нельзя. Участники произносят слово «здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке. Остальные участники должны отгадать, какую эмоцию пытался изобразить участник. После того как все попробовали, ведущий собирает карточки и перемешивает, раздает участникам.

Участники должны произнести четверостишие: «Уронили мишку на пол. Оторвали мишке лапу. Все равно его не брошу, потому что он хороший» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке.

Радость	Равнодушие	Энтузиазм	Дерзость
Удивление	Спокойствие	Досада	Нетерпеливость
Сожаление	Заинтересованность	Зависть	Блаженство
Разочарование	Уверенность	Ранимость	Любовь
Подозрительность	Желание помочь	Самодовольство	Мечтательность
Грусть	Усталость	Угрюмость	Смятение
Веселье	Волнение	Стыд	Сочувствие

Обсуждение:

- Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?
- Что было самое трудное в данном упражнении?
- Что больше всего понравилось?

5. УПРАЖНЕНИЕ «РИСОВАНИЕ СПИНОЙ К СПИНЕ»

Инструкция по выполнению. Участники объединяются в пары и садятся спиной друг к другу. Одному человеку ведущий дает фломастер и бумагу, а другому — объект. Человек с объектом описывает его, не называя. Использовать однокоренные слова нельзя. Описывать предмет можно при помощи уточнений: «Из какого материала он сделан?», «Что с помощью его можно делать?». Напарник должен нарисовать объект по описанию.

Обсуждение:

- Расскажите, какие чувства вы испытывали, когда пытались понять, что за предмет вам нужно нарисовать?
- Легко ли было описывать предмет, не называя его?
- Получилось ли у вас достичь понимания?

6. УПРАЖНЕНИЕ «ПОСЛОВИЦЫ В РИСУНКАХ»

Инструкция по выполнению. Участники объединяются в команды. Каждая команда выбирает одного человека, который впоследствии должен будет расшифровать нарисованную остальными членами команды пословицу. Выбранные ребята отходят от команд, ведущий раздает пословицы. Время выполнения упражнения — 10 минут.

Пословицы:

1. Старый друг лучше новых двух.
2. Не имей сто рублей, а имей сто друзей.
3. Нет друга — ищи, а нашел — береги.
4. Сам умирай, а друга выручай.
5. С кем поведешься от того и наберешься.
6. Скажи, кто твой друг, и я скажу, кто ты.
7. Друг познается в беде.
8. На друга надейся, да сам не плошай.

Обсуждение:

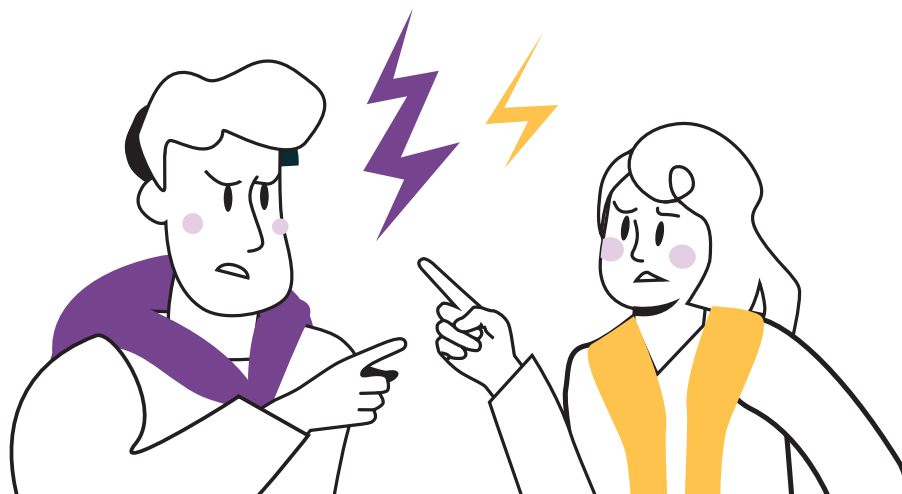
- Как вы считаете, что было сложнее: рисовать или отгадывать?
- Какие трудности были при выполнении задания?
- Какая из пословиц, на ваш взгляд, лучше всех отражает понятие «дружба»?
- Какие еще пословицы или афоризмы о дружбе вы знаете?

7. РЕФЛЕКСИЯ

- Какие сложности были у вас при выполнении заданий? Удалось ли их решить? Как?
- Что вам больше всего понравилось/не понравилось?
- Что для вас было наиболее полезным?
- Какой опыт вы бы хотели перенести в вашу повседневную жизнь?

ТРЕНИНГ ПО УПРАВЛЕНИЮ КОНФЛИКТАМИ

Материал подготовлен на основании методических разработок
Алены Владимировны Гапоненко, преподавателя дополнительного образования
УО «Пружанский государственный аграрно-технический колледж»



знакомство участников с основами управления конфликтами, разрешения конфликтных ситуаций



учащиеся, студенты учреждения образования



20 и более человек



1 ч



мультимедийный проектор, экран проекционный; раздаточный материал для разрешения конфликтных ситуаций

1. ВЫПОЛНЯЕТСЯ ЛЮБОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА ЗНАКОМСТВО

2. УПРАЖНЕНИЕ «ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ»

Инструкция по выполнению. Предложите группе посмотреть и обсудить мультфильмы о конфликтах:

[The Olive Branch: SLEEP](#)

[The Olive Branch: FOOD](#)

[The Olive Branch: COLD](#)

Обсуждение:

- Что произошло?
- В какой последовательности разворачиваются события? (Столкновение интересов, конфликт, нахождение компромисса.)
- Что несут с собой такого рода столкновения?
- Какие чувства испытывают обе стороны конфликта?
- Назовите свои ассоциации со словом «конфликт»?
- Как стоит поступать, если есть столкновение интересов?
- Почему нужно искать компромисс?
- Что такое управление конфликтами?
- Кто в коллективе должен заниматься управлением конфликтами?

3. МИНИ-ЛЕКЦИЯ «КОНФЛИКТЫ И УПРАВЛЕНИЕ ИМИ»

Конфликт — это столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций, связанное с отрицательными эмоциональными переживаниями. Под конфликтом понимают столкновение противоположно направленных мыслей и побуждений людей и их групп.

Виды конфликтов:

- Внутриличный — побуждает несоответствие производственных требований и личных потребностей;
- Межличностный — в его основе которой лежит противоречие, переживаемое участниками группы. Возникает в борьбе за власть, влияние, ресурсы. Каждая из сторон защищает свои интересы.
- Конфликт между личностью и группой возникает, когда личность занимает позицию, отличную от позиции группы.
- Межгрупповой — вызывает различие целей между социальными группами.

Типы межличностных конфликтов:

- Ценностные — это конфликтные ситуации, в которых разногласия между участниками связаны с представлениями, противоречащими друг другу или которые несовместимы друг с другом. Имеют для сторон особенно значимый характер. Являются наиболее трудно регулируемые конфликтами.
- Конфликты интересов — ситуации, затрагивающие интересы сторон, которые оказываются несовместимыми или противоречащими друг другу, потому что нарушают нормы и правила взаимодействия.

Существуют два способа решения конфликтных ситуаций: **деструктивный** и **конструктивный**. Итогом деструктивного столкновения является неудовлетворение одной или обеих сторон итогом столкновения, разрушение отношений, обида, непонимание. Конструктивное решение наблюдается тогда, когда стороны построили, приобрели в результате конфликта что-то ценное для себя, остались удовлетворены его результатом.

Что надо учитывать при разрешении конфликта?

- Остроту конфликта, которая проявляется в жесткости противостояния сторон и зависит от характера проблем, затронутых посредством конфликта.
- Особенности участников конфликта (психологические, культурологические).
- Ситуацию, на фоне которой возникает и развивается конфликт (благоприятные, неблагоприятные факторы).
- Навыки поведения участников конфликта в ситуациях спора и переговоров.

Возможные причины конфликта в ситуации «учащийся — учащийся»: борьба за авторитет, соперничество, зависть, обман, сплетни и оскорбления, обиды, враждебность по отношению к любимчикам учителя, личная неприязнь к человеку, симпатия без взаимности, борьба за внимание третьего человека.

Обсуждение:

- Какие дополнительные факторы могут провоцировать конфликт?

Возможные ответы:

- Завышенная или заниженная самооценка;
- стремление доминировать;
- излишняя принципиальность, когда принцип ставится важнее человека;
- необоснованная критика других людей, негативное восприятие мира;
- излишняя эмоциональность, тревожность, агрессивность, упрямство, зависть, раздражительность.

Единый алгоритм решения конфликта:

- 1) спокойствие →
- 2) анализ ситуации без превратности →

- 3) открытый диалог между конфликтующими сторонами, умение выслушать собеседника, спокойно изложить свой взгляд на проблему конфликта →
- 4) выявление общей цели, способов решения проблемы, позволяющих прийти к этой цели →
- 5) выводы, которые помогут избежать ошибок общения и взаимодействия в будущем.

Разрешить конфликт — это значит устранить конфликтную ситуацию и исчерпать инцидент. Без конфликтов общество не развивается. Конфликты нужно не подавлять, а разрешать, услышав каждую из сторон и найдя решение, которое подходит всем.

4. УПРАЖНЕНИЕ «ТИПЫ КОНФЛИКТНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ»

Инструкция по выполнению. Каждая команда (всего 6 команд) рассматривает один из типов конфликтной личности. Готовит рекомендации, как взаимодействовать с такими людьми. После того как команда поделилась своим видением, зачитывается совет эксперта.

Существует 6 типов конфликтных личностей.

Тип 1. Демонстративный. Вы обязательно сталкивались с людьми этого типа. Они создают конфликты для того, чтобы быть в центре внимания. При этом скандал может возникнуть на ровном месте.

Совет эксперта. Попробуйте работать на опережение: дайте понять, что вы очень интересуетесь человеком и его делами, что он важен для вас, сделайте ему комплимент, похвалите за сделанную работу (переключите его внимание). Скорее всего, частота конфликтов значительно уменьшится.

Тип 2. Ригидный. К этому типу относятся негибкие люди, часто с завышенной самооценкой. Им постоянно кажется, что их недооценили. Они очень обидчивы, любят всегда быть правыми и редко отказываются от своих убеждений. Ригидный тип — один из самых сложных с точки зрения поведения в конфликте.

Совет эксперта. Если перед вами именно такой человек, постарайтесь не допускать с ним конфликтов. Не провоцируйте никаких подозрений, не давайте повода для обид. А если уж такой повод возник, лучше принести извинения или уйти, но не выяснять отношения.

Тип 3. Неуправляемый. Как правило, люди этого типа очень эмоциональны, редко умеют просчитывать ситуацию наперед и оценивать последствия своих действий. Почувствовав себя ущемленными, они взрываются, ведут себя агрессивно.

Совет эксперта. На этой эмоциональности и неадекватности можно сыграть:

1. Такие люди видны как на ладони. Поэтому их приступы негодования легко можно купировать. Проигнорируйте, отстранитесь, переключите свое внимание. Спокойно и вежливо сообщите, что не будете общаться в таком тоне.
2. С этим типом отлично срабатывает тактика «выпустить пар»: предоставьте им возможность поскандальничать по менее значимому поводу, и они уступят вам в главном.

Тип 4. Сверхточный. Людям этого типа свойственна повышенная тревожность. Это перфекционисты, требовательные к себе и другим. Они склонны придираться к мелочам и обижаться на ровном месте. При этом они редко выражают свое возмущение, предпочитая уйти в себя и избегать общения.

Совет эксперта. Чтобы не вступать в конфликт с такими людьми, нужно быть очень бережным к их границам: не позволять себе двусмысленных высказываний или сомнительных жестов. Как правило, сверхточный тип не конфликтует, если уверен в своей безопасности.

Тип 5. Бесконфликтный. Это как раз те люди, которые настолько боятся конфликтов, что постоянно их избегают. Один из самых неприятных типов личности в конфликте.

Совет эксперта. С подобным человеком невозможно конструктивно решить проблему. Он всегда ускользает от любых «разборок», во всем с вами соглашается, кивает. Но, если к

нему придет другой человек и потребует сделать иначе, он согласится и с ним. Избегание конфликтов становится причиной новых конфликтов. Таким людям полезно рассказывать о важности своей позиции и учить ее отстаивать.

Тип 6. Конфликтный. Этих людей отличает умение вести себя в конфликтной ситуации и разворачивать ее себе на пользу. Они даже могут специально провоцировать конфликты, поскольку привыкли извлекать из них «бонусы». Обычно умеют аргументировать свою позицию и точно знают, чего хотят.

Совет эксперта. В спорной ситуации хорошо иметь такого человека на своей стороне. Но еще лучше самому стать человеком, умеющим извлекать выгоду из конфликтов и управлять ими.

5. УПРАЖНЕНИЕ «ПРИЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ В КОНФЛИКТЕ»

Инструкция по выполнению. Раздайте 7 добровольцам по одной карточке с описанием приема. Они должны продемонстрировать прием группе, группа — отгадать его суть и повторить.

- **«Дыхание».** Медленно вдохнуть воздух через нос и на некоторое время задержать дыхание. Выдох делать через нос. Сосредоточиться на ощущениях, связанных с дыханием. Дышать животом. Сделать несколько вдохов и выдохов.
- **«Счет».** Сосчитать до десяти и постараться максимально расслабиться, вспомнив что-либо приятное.
- **«Юмор».** Представить себе объект или субъект конфликта в ситуации, вызывающей смех (в костюме клоуна и т. д.).
- **«Покинуть место».** Если стрессовая ситуация застала в помещении, выйдите в другое помещение и побудьте там в одиночестве.
- **«Вода».** Смочите лоб, виски и руки холодной водой. Набрав воды в стакан или ладони, медленно выпейте ее. Сконцентрируйте внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
- **«Зарядка».** Выпрямитесь, поставьте ноги на ширине плеч и на выдохе наклонитесь. Расслабьтесь. Дышите глубоко. Следите за своим дыханием в течение одной-двух минут.
- **Переключите внимание на время.** Помните, это лучший способ уйти от проблемы на время, но не решить ее, а сохранить светлую голову (включить рациональное мышление).

6. МЕДИТАТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА «ГОРНАЯ ВЕРШИНА»

Инструкция по выполнению. Ведущий спокойным и ровным голосом зачитывает следующий текст аудитории:

Сядьте удобно. Глубоко вдохните и выдохните. Закройте глаза. Осмотрите себя спокойно изнутри: удобно ли вы сидите? Насколько удобно положение рук и ног? Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется ритмично.

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно там наверху! Вам хотелось бы оказаться там. Но вам не нужно карабкаться по горе, потому что вы можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами.

Мгновение — и вы сами становитесь этим орлом. Расправив могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно парите. Вы видите облака, плывущие под вами. Далеко внизу — игрушечные рощи, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки. Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее.

Вы слышите негромкий свист ветра, крики пролетающих мимо птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им!

Вам не составляет труда достигнуть любой, самой высокой и недоступной для других, вершины. Выберите себе удобный участок и приземлитесь на него. С недостигаемой высоты посмотрите на то, что осталось у подножия горы. Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените, стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов. С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки. Взлетите снова и испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам. А теперь вновь возвратитесь в свое тело. Вы снова стоите у подножия горы. Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира. Поблагодарите его. Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

Обсуждение:

- Как вы себя чувствовали?
- Как изменились ощущения после тренировки?
- Будете ли вы использовать подобные практики в своей жизни?

7. ТЕСТ «КОНФЛИКТНАЯ ЛИ ВЫ ЛИЧНОСТЬ?»

8. РЕФЛЕКСИЯ

- Что было наиболее полезным для вас на сегодняшнем занятии?
- Какая информация вам пригодится в жизни?
- Что бы вы еще хотели узнать?

Упражнение «Пожелания»

Каждый участник передает приятное пожелание соседу.

ТЕСТ «КОНФЛИКТНАЯ ЛИ ВЫ ЛИЧНОСТЬ?»

1. Как Вы реагируете на критику?

Критику обычно принимаю близко к сердцу.1
 На критику обычно не обращаю внимания.0

2. Верите ли Вы людям?

Придерживаюсь мнения, что лучше никому не верить.1
 Я верю людям.0

3. Вы умеете бороться за свою точку зрения?

Скорее, уступаю.0
 Я всегда упорно отстаиваю свои взгляды.1

4. Вы предпочитаете руководить или подчиняться?

В любом деле люблю руководить сам.1
 Как правило, предпочитаю работать под чьим-либо руководством.0

5. Если Вас кто-то обидел, что Вы делаете?	
Стараюсь отплатить тем же.....	1
Считаю месть ненужным усилием.	0
6. Вас попытались обойти в очереди. Ваши действия?	
Способен такого человека вытолкнуть из очереди.	1
Предпочитаю отступить, в ссору не вступаю.	0
7. Легко ли Вам говорить правду?	
Говорю обдуманно лишь после размышлений.....	0
Всегда говорю, что думаю, прямо в глаза.	1
8. В общественном транспорте начинается ссора. Что Вы предпримете?	
Не буду вмешиваться в ссору.....	0
Всегда вмешиваюсь и до конца отстаиваю свою точку зрения.....	1
9. Любите ли Вы спорить со своими знакомыми, друзьями?	
Только если друзья необидчивы и споры не портят наших отношений.....	0
Спору со всеми и по любому поводу.....	1
10. В гостях подали недосоленное блюдо. Ваши действия?	
Молча возьмете солонку.....	0
Не удержитесь от замечания или демонстративно откажетесь от еды.....	1
11. В транспорте Вам наступили на ногу. Ваша реакция?	
С возмущением посмотрите на обидчика.....	0
Выскажетесь, не стеснясь в выражениях.....	1
12. Кто-то из близких купил вещь, которая Вам не понравилась. Ваши действия?	
Ограничитесь комментарием.....	1
Промолчите.....	0
13. Не повезло в лотерее. Как Вы воспримете эту ситуацию?	
Билет без выигрыша надолго испортит Вам настроение.....	1
Постараетесь быть равнодушным, но дадите себе слово никогда не играть в лотерею.	0

Ключ к тесту

0–4 балла. Вы тактичны, не любите конфликтов, избегаете критических ситуаций. Когда же Вам приходится вступать в спор, то Вы учитываете, как это отразится на Вашем положении или приятельских отношениях. Вы стремитесь быть приятным для окружающих. Это приводит к тому, что Вы часто уступаете в ущерб себе.

5–9 баллов. О вас говорят, что Вы — конфликтная личность, но на самом деле Вы конфликтуете лишь тогда, когда нет другого выхода, и все средства исчерпаны. За это Вас уважают.

10–13 баллов. Вы ищите повод для споров. Любите критиковать, но только тогда, когда это выгодно Вам. Вы стремитесь навязывать свое мнение, никогда не признаете, что Вы не правы. Если у вас плохое настроение, то Вы его испортите всем!

ТРЕНИНГ НА РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ

Материал подготовлен на основании методических разработок
Галины Владимировны Олюшиной, педагога-организатора
ГУО «Средняя школа № 6 г. Слуцка»



 способствовать формированию коммуникативных навыков, навыков активного слушания, помогать презентовать и аргументировать свою точку зрения, искать компромисс

 учащиеся, студенты учреждения образования

 до 20 человек

 1–1,5 ч

 ручки, бумага, карточки

1. УПРАЖНЕНИЕ «ГОВОРЯЩИЕ РУКИ»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Инструкция по выполнению. Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Задания выполняются молча в образовавшейся паре. После каждого задания участники внешнего круга, подвигаются вправо на один шаг.

Варианты заданий:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Выразить несогласие с помощью рук.
3. Выразить поддержку и согласие с помощью рук.
4. Выразить сочувствие с помощью рук.
5. Выразить радость с помощью рук.
6. Пожелать удачи с помощью рук.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда выполняли задание?
- Какие были сложности?
- Получалось ли выполнять задание только с помощью рук?
- Какое задание было выполнить сложнее всего?

2. УПРАЖНЕНИЕ «КАК МНЕ ЭТО ЗДОРОВО УДАЕТСЯ!»

Цель: сформировать умения демонстрировать свои навыки; научиться вызывать симпатию к себе.

Инструкция по выполнению. Каждый участник приветствует группу, рассказывает, как его зовут и о каком-либо деле, которое ему(ей) особенно удастся, когда это начало получаться, что для этого было сделано, какие чувства по этому поводу испытывает участник.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда говорили сами и когда слушали других?
- Чей рассказ вас особенно затронул?
- Как вы думаете, почему?

3. УПРАЖНЕНИЕ «ДЕЛАЕМ КОНКРЕТНЫЕ КОМПЛИМЕНТЫ»

Цель: сформировать умения делать тактичные и гендерно- корректные комплименты, находить хорошее в каждом человеке, не давать оценочных суждений.

Инструкция по выполнению. Участники по кругу говорят любому другому участнику комплимент. Комплимент должен быть о делах, поведении, успехах на тренинге. Например: «У тебя отлично получается + глагол» «Мне очень нравится, как ты + глагол» (например, внимательно слушать, выражать свои мысли, рассказывать истории). Концентрируйтесь, пожалуйста, на конкретных особенностях поведения, а не на абстрактных качествах.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда слышали, что некоторые вещи вам удаются лучше, чем другим людям?
- Насколько трудно было вам определить, что конкретно вам нравится в других людях?

4. МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ЧТО ПРИЯТНО БОЛЬШИНСТВУ ЛЮДЕЙ?»

Цель: выявить универсальные стратегии найти контакт с другими людьми.

Инструкция по выполнению.

1. Участники отвечают на вопросы: «Что нравится людям?», «Что можно сделать для них приятное?», «Что люди любят в других людях?», «Какие люди всем нравятся?».
2. Участники отвечают на вопросы: «Что именно вам нравится, когда делают другие люди?», «Какие люди вызывают у вас уважение и доверие?», «Как можно сделать приятно лично вам?», «Представьте себе очень приятного человека. Какой он?», «Подумайте, что людям неприятно и найдите противоположенное качество или поступок». Время для ответов — не менее 20–30 минут. Спорить, критиковать, комментировать ответы других участников запрещается.
3. Проверьте, может, вы записали что-то лишнее или, наоборот, о чем-то забыли упомянуть. Участникам предлагается поставить до трех знаков «+» напротив ответов, которые им очень нравятся, и трех знаков «—» напротив ответов, которые они не находят уместными.

Обсудите топ «+»-ответов и топ «—»-ответов. Топ-10 ответов записывается отдельно.

5. МИНИ-ЛЕКЦИЯ «АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ»

Ведущий предлагает участникам высказать мнение о том, что такое активное слушание, и перечислить основные его приемы. Затем записывает сказанное в тезисном виде и дополняет информацией из таблицы ниже:

Активное слушание

Демонстрация внимания и отражения чувств собеседника. Помогает сфокусироваться на том, что говорит собеседник по-настоящему, и дать понять собеседнику, что вы слушаете и понимаете сказанное⁷.

Что делать:



- Поддерживайте зрительный контакт.
- Обращайте внимание на язык тела и невербальные проявления вашего собеседника.
- Демонстрируйте вербально (междометиями и нейтральными звуками) и невербально (наклонитесь к собеседнику, кивайте в знак согласия, реагируйте мимикой), что вы слушаете.
- Отвечайте с уважением, но без оценки сказанного.
- Повторите сказанное собеседником:
 - своими словами, чтобы показать, что вы поняли и услышали: «Вы говорите, что...»;
 - отдельные ключевые слова и предложения эхом, чтобы сделать акцент на них;
 - последнее слово или фразу, чтобы дать себе время подумать, что ответить.
- Задавайте вопросы.
- Отражайте чувства собеседника, например, «Похоже, что Вы чувствуете...», «Кажется, Вы чувствуете ...».
- Подводите итог, составляя последовательную и законченную картину из сказанного.

Чего не делать:



- Не отвлекаться.
- Не критиковать и не оценивать сказанное.
- Не перебивать.
- Не менять тему.

Почитать подробнее про активное слушание можно [тут](#).

6. УПРАЖНЕНИЕ «ЗЕРКАЛО»

Цель: научиться концентрировать внимание на партнере и на его невербальном языке; развить навык активного слушания, развить эмпатию.

Инструкция по выполнению.

Раунд 1: Группа разбивается на пары. В каждой паре один игрок — первый номер, второй игрок — второй номер. Задача первого игрока рассказать историю, используя мимику и жесты. Тему истории можно придумать вместе с группой, например, «Как я принял решение заняться волонтерством и почему я думаю, что это была отличная идея?». Задача второго участника — отработать приемы активного слушания.

Участники пытаются максимально точно сфокусировать внимание друг на друге, с помощью жестов и мимики партнера понять суть истории, ее эмоциональный подтекст. Пары работают 5–7 минут. Затем участники меняются ролями.

Рефлексия:

- Что вы чувствовали в первом раунде?
- Удалось ли вам лучше почувствовать партнера, понять его эмоциональный настрой?
- Когда вы рассказывали, а вас активно слушали, что вы чувствовали? Было ли вам приятно?
- Может ли, на ваш взгляд, активное слушание помочь более эффективной коммуникации между людьми?

Раунд 2: Участник под № 2 получает задание: в течение 5 минут рассказать партнеру о своем любимом виде спорта (книге, фильме, хобби) и убедить собеседника в несомненных преимуществах этого вида спорта перед другими. Участник под № 1 получает при этом инструкцию, в соответствии с которой должен посылать своему собеседнику постоянные невербальные сигналы о том, что тема разговора ему не интересна, все доводы говорящего нелогичны, слабы и неэффективны. При этом он должен избегать зрительного контакта с говорящим, демонстрировать закрытые позы, руки должны быть постоянно заняты: теребят волосы и края одежды, стряхивают с нее ворсинки. Нужно играть эту роль максимально естественно, чтобы не дать собеседнику заподозрить, что это задание.

Рефлексия:

- Что вы чувствовали во втором раунде?
- Какие были у вас ощущения, когда во второй раз вас не слушали?
- Как хотелось ответить?
- Как вы решили себя вести?
- Было ли тяжело сделать этот выбор?
- Удалось ли вам убедить собеседника в своей правоте?
- Как вы чувствовали себя во время разговора?
- Как вы можете оценить поведение своего партнера?
- Была ли разница в результатах общения в первом и втором раундах?
- В чем она заключалась?

7. МИНИ-ЛЕКЦИЯ «КАК РАСПОЛОЖИТЬ К СЕБЕ СОБЕСЕДНИКА?»

Ведущий предлагает участникам высказать идеи о том, как можно расположить к себе собеседника. Записывает сказанное в тезисном виде и дополняет информацией из текста, представленного ниже.

- Изменения, касающиеся физической стороны общения, должны быть постепенными и ни в коем случае не явными.
- Прежде всего надо самому расцепить руки, а затем, когда собеседник уже последовал вашему примеру, заставить его изменить положение ног.
- То же самое относится к изменениям темпа речи и тембра голоса, а также любой другой характеристики процесса общения, в том числе и вашей позы.
- Например, если перед вами разгневанный человек, который говорит быстро и на повышенных тонах, то, прежде всего, вам необходимо подстроиться под него. Если в такой ситуации вы начнете говорить медленно, обдумывая каждое слово, это явно не будет гармонизировать с настроением вашего собеседника и, скорее всего, вызовет у него антипатию к вам. Поэтому следует начинать с подстраивания.
- Добившись необходимого контакта путем умелого подстраивания (как с помощью слов, так и с помощью зеркального отражения его мимики, жестов и позы), вы можете начинать постепенно приводить собеседника в нужное вам состояние.
- Вам следует постепенно замедлить темп речи и смягчить жестикуляцию до тех пор, пока собеседник не начнет делать то же самое. Вскоре он успокоится. Причина этого заключается в том, что наше сознание и наше поведение тесно взаимосвязаны.

8. РОЛЕВАЯ ИГРА «ВЫЗВАТЬ СИМПАТИЮ»

Цель: сформировать умение вызывать симпатию и воспроизводить хорошее первое впечатление.

Инструкция по выполнению. У участников нет никакой особой цели, кроме одной — вызвать симпатию по отношению к себе в разных ситуациях

Ситуации:

1. Вас пригласил на день рождения новый друг. Его друзей вы видите впервые, они просят рассказать о себе.
2. Вы приехали в санаторий и встретились с незнакомым человеком, с которым вам предстоит жить в одной комнате как минимум две недели.
3. Вы знакомитесь с родителями своего парня/своей девушки. Вам важно произвести на них хорошее впечатление.

Участникам необходимо представиться, рассказать о себе с использованием максимального количества приемов, которые они услышали и попробовали на тренинге. Задача остальных участников — следить, какие приемы были использованы, в какие моменты симпатия возрастала, в какие — уменьшалась. Время для установления контакта — 3-4 мин.

Обсуждение:

- Какие приемы были использованы?
- Что способствовало возникновению симпатии, что ее снижало?
- Какие невербальные средства были использованы для того, чтобы вызвать симпатию?

9. УПРАЖНЕНИЕ «ПОЖЕЛАНИЯ»

Цель: позитивное завершение тренинга.

Инструкция по выполнению. Участники образуют круг. По очереди каждый дарит воображаемый подарок соседу справа. Подарок нужно дарить молча, а задача соседа догадаться, что ему подарили. После этого подарок необходимо принять, также поблагодарив без слов.

10. РЕФЛЕКСИЯ

- Что понравилось и не понравилось во время тренинга?
- Что было самым полезным?
- Что можно было бы сделать лучше?
- Чего не хватило?
- Что будете использовать в повседневной жизни?
- За что вы хотели бы поблагодарить участников тренинга?

ТРЕНИНГ НА РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ «ДОБРО НАЧИНАЕТСЯ С МЕНЯ»

Материал подготовлен на основании методических разработок
Лилии Ивановны Антоновой, социального педагога ГУО «Средняя школа № 33 г. Гомеля»



 развитие эмпатии и осознание внутренней мотивации к участию в волонтерской деятельности

 учащиеся, студенты учреждения образования

 25–30 человек

 45 мин.

 мультимедийная установка для демонстрации презентации, USB-носитель, листы бумаги, ватман, маркеры цветные, вырезанные из бумаги лепестки с вопросами

1. ВЫПОЛНЯЕТСЯ ЛЮБОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА ЗНАКОМСТВО

2. ИГРА «САМАЯ ДОБРАЯ УЛЫБКА»

Инструкция по выполнению. Сидящие в круге участники берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему свою улыбку.

Ведущий. Чтобы стать настоящей командой, нужно совместно разработать групповые правила, которые вы будете соблюдать.

Пример правил работы в группе

1. Активность каждого участника.
2. Обращение по имени.
3. Право на ошибку.
4. Равные права и возможности.
5. Правило «Я».
6. Правило конструктивных предложений.
7. Искренность в общении.
8. Правило поднятой руки.

3. ИГРА «РОМАШКА»

Инструкция по выполнению. Участники выбирают лепестки, на которых написаны вопросы. По очереди отвечают на них.

1. Нравятся ли тебе ответственные люди? Почему?
2. Что бы ты сделал, если бы нашел на улице голодного котенка? Почему?

3. Что бы ты сделал, если б узнал, что твой друг нуждается в помощи? Почему?
4. Как ты относишься к чужим недостаткам? Почему?
5. Если бы ты поступил плохо, тебя бы мучила совесть? Почему?
6. Что бы ты сделал, если бы увидел, что старший обижает младшего? Почему?
7. Каким образом ты бы оказал помощь другу в учебе? Почему?
8. Как ты относишься к бездомным животным? Почему?
9. Помог бы ты бабушке поднести тяжелые сумки? Почему?

Обсуждение:

- Сложно ли было отвечать на вопросы?
- Случались ли с вами такие ситуации?

4. УПРАЖНЕНИЕ «ПРЕДСТАВЬ СЕБЕ»

Инструкция по выполнению. Участники убирают свою ведущую руку за спину. Второй рукой выполняют задания:

- достать из кошелька монеты;
- достать из рюкзака линейку;
- присесть на одной ноге;
- завязать шнурки на ботинках;
- заплести косичку и т.п.

Обсуждение:

- Как вы чувствовали себя, выполняя упражнение?
- Легко было выполнять эти упражнения? Почему?
- Хотелось ли вам попросить товарища о помощи?
- Хотелось ли вам помочь своим друзьям?
- Как называется человек, который добровольно помогает людям?

5. УПРАЖНЕНИЕ «ОДНАЖДЫ»

Инструкция по выполнению. Участники по очереди делятся воспоминаниями из жизни, когда они помогли чужим людям.

Обсуждение:

- Какими личностными качествами должен обладать волонтер? (Ведущий записывает на ватмане.)

Варианты ответов: сочувствие, забота, гуманность, доброжелательность, искренность, толерантность, дружелюбие, милосердие и т.д.

- Зачем становиться волонтером? (Ведущий записывает на ватмане.)

Варианты ответов: чтобы помогать другим, делать мир лучше, получать опыт, знакомиться с людьми, учиться новому и т.д.

6. УПРАЖНЕНИЕ «ПОДАРОК»

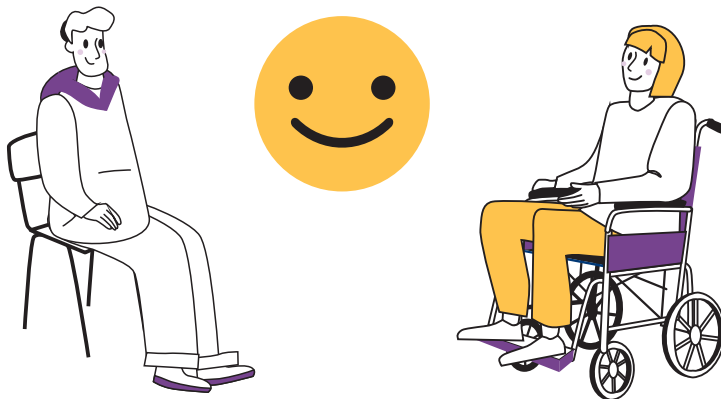
Инструкция по выполнению. Участники дарят друг другу нематериальный подарок, например, звезду на небе, закат солнца, плеск волны и т. д.

7. РЕФЛЕКСИЯ

- Как ты себя чувствуешь?
- Что тебе больше всего понравилось?
- Что было самым полезным или новым?

ТРЕНИНГ НА РАЗВИТИЕ ЭМПАТИИ В РАБОТЕ С УЯЗВИМЫМИ ГРУППАМИ «ШАГ НАВСТРЕЧУ»

Материал подготовлен на основании методических разработок
Татьяны Иосифовны Лосовской, методиста УО «Пинский государственный
профессиональный лицей сельскохозяйственного производства»



 подготовка учащихся к эффективному взаимодействию с детьми с дополнительными потребностями, создание условий для формирования устойчивых установок толерантного отношения к людям с особенностями психофизического здоровья

 учащиеся, студенты-волонтеры

 от 11 до 15 человек

 2,5 ч

 фломастеры или маркеры, разноцветные стикеры, персональный компьютер с доступом в Интернет, карточки-задания

1. УПРАЖНЕНИЕ «КТО Я И ПОЧЕМУ Я ЗДЕСЬ?»

Цель: знакомство и сплочение коллектива.

Инструкция по выполнению. Участники садятся в круг и поочередно, начиная с ведущего, приветствуют друг друга, сообщают свое имя, отвечают на вопросы: «Кто я?», «Почему я здесь?».

2. УПРАЖНЕНИЕ «ЧТО МНЕ МЕШАЕТ?»

Цель: обсудить препятствия, мешающие оказывать помощь людям с особенностями здоровья.

Инструкция по выполнению. Накануне тренинга участники должны были заполнить [анкету \(см. материалы в конце тренинга\)](#). Если анкета не была заполнена, участники записывают ответы на вопросы во время тренинга. Участники обсуждают результаты анкетирования. Ведущий называет результаты ответов, сохраняя анонимность респондентов. Участники отвечают на вопросы:

- Что может мешать помогать людям с особенностями здоровья?
- Какие есть страхи, стереотипы, предубеждения у потенциальных волонтеров, мешающие оказывать помощь людям с особенностями здоровья?
- Какие препятствия я для себя вижу, чтобы помогать людям, имеющим особенности здоровья?

Ведущий записывает ответы, после чего каждый участник отмечает три самых важных для него ответа. Ответы, на которые отреагировало наибольшее количество участников, формируют список «самых серьезных препятствий».

3. УПРАЖНЕНИЕ «ЗА КРУГОМ»

Цель: формирование умений понимать других, преодоление барьеров и стереотипов.

Инструкция по выполнению. Участники (нечетное количество) тренинга беспорядочно двигаются по комнате. По моей команде нужно найти пару, взяться за руки и образовать круг. Тот участник, который оказался без пары, должен попасть в центр любого круга. Другие пары не должны его пускать. Тот, кто пропустит, будет удален из круга. Упражнение длится 10 минут.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда не позволяли другому участнику проникнуть в ваш круг?
- На что вы готовы были пойти, чтобы не пустить человека в свой круг?
- Что вы чувствовали, когда сами не могли попасть в круг и вам мешали?
- Вспомните ситуации из реальной жизни, когда вас «не пускали в свой круг». Как вы себя чувствовали?
- Вспомните ситуацию, когда вы «не пускали в свой круг». Почему вы это делали и что при этом чувствовали?

4. МИНИ-ЛЕКЦИЯ О НЕДИСКРИМИНАЦИИ

Права человека. Это права, которыми мы обладаем по праву рождения. Всеобщие права человека являются неотъемлемыми правами каждого из нас независимо от гражданства, пола, национальной или этнической принадлежности, цвета кожи, религии, языка или любых других признаков. К ним относятся как основные права, включая право на жизнь, так и права, которые делают нашу жизнь достойной, включая право на питание, образование, труд, здоровье и свободу. [Читать подробнее](#)

Почему права людей с инвалидностью нарушаются? Люди с инвалидностью ежедневно сталкиваются с дискриминацией и препятствиями, которые мешают им участвовать в жизни общества наравне с другими. Например, им отказывают в их правах учиться в общеобразовательных учреждениях, устраиваться на работу, жить независимо в сообществе, голосовать, участвовать в спортивных и культурных мероприятиях, пользоваться социальной защитой, иметь доступ к правосудию, выбирать медицинское лечение и свободно вступать в правовые отношения, такие как открытие банковского счета, наследование или покупка собственности. [Читать подробнее](#)

Дискриминация. Это акт проведения необоснованных различий между людьми на основе групп, классов или других категорий, к которым они принадлежат. [Читать подробнее](#) Люди с инвалидностью подвергаются многочисленным нарушениям их прав, включая акты насилия, жестокого обращения, предрассудков и неуважения, что пересекается с другими формами дискриминации по возрасту и полу. Люди с инвалидностью также сталкиваются с барьерами, стигматизацией и дискриминацией при доступе к системе здравоохранения и связанным со здоровьем услугам и стратегиям. [Читать подробнее](#)

Стереотипы. Зачастую дискриминация является следствием стереотипов, когда мнение о человеке составляется на основе его принадлежности к какой-либо группе (например, гендерные стереотипы, когда отдельной женщине или мужчине приписываются определенные атрибуты, характеристики или роли только по причине ее/его принадлежности к социальной группе женщин или мужчин). [Читать подробнее](#)

Барьеры. Всемирная организация здравоохранения определяет барьеры как «факторы в окружении человека, которые своим отсутствием или присутствием ограничивают функционирование и создают инвалидность, например, недоступная физическая среда, отсутствие

соответствующих вспомогательных технологий и негативное отношение к инвалидности». Согласно исследованиям, часто самым сложным барьером является преодоление стереотипов людей с инвалидностью. Порожденные невежеством, страхом, непониманием или ненавистью, определенные взгляды и представления могут стать барьерами, мешающими людям с ограниченными возможностями осуществить свои мечты и устремления. [Читать подробнее](#)

Уязвимость. Уязвимость означает более высокую подверженность значительному снижению уровня жизни ввиду физических, социальных, экономических и экологических факторов или процессов. Уязвимые группы выделяются на основе пяти факторов уязвимости:

- дискриминация по признакам, по которым она запрещена (пол, раса, национальность, сексуальная ориентация и другие);
- неблагоприятное географическое расположение;
- уязвимость к стихийным бедствиям или конфликтам;
- низкий уровень участия в системах принятия решений, оказывающих влияние на их жизнь;
- неблагоприятное социально-экономическое положение.

Особое внимание следует уделить тем людям и группам, чья уязвимость интерсекциональна, что означает, что один и тот же человек может испытывать на себе воздействие нескольких факторов, и это делает его еще более подверженным рискам снижения уровня жизни. Примером такой интерсекциональности может служить положение женщины с инвалидностью из этнического меньшинства, проживающей в сельской местности и имеющей низкий уровень дохода. [Читать подробнее](#)

Три правила «Как говорить?»

1. Человек на первом месте.

Говорите не «инвалид», а «человек с инвалидностью», говорите «человек, ребенок, люди», а не «лицо». Важен сам человек как личность, а не имеющиеся у него особенности и ограничения, например:

- Люди с инвалидностью, человек с инвалидностью.
- Люди с дополнительными потребностями.
- Люди с особенностями здоровья.
- Ребенок с особенностями развития.
- Человек с нарушением

2. Избегайте негативных, ограничивающих возможности слов: «страдающий», «больной», «пораженный», «прикованный к коляске», «жертва». Коляска не ограничивает человека, а обеспечивает ему возможность передвижения. Ограничивают его барьеры, поэтому говорите «люди с дополнительными потребностями», а не «с ограниченными возможностями».

3. Не используйте медицинские термины. Говорите о человеке, а не его диагнозе: например, «человек с синдромом Дауна», а не «пример синдрома Дауна».

5. УПРАЖНЕНИЕ «ПАУТИНА ПРЕДРАССУДКОВ»

Цель: формирование умений понимать других, преодоление барьеров и стереотипов, формирование толерантности.

Инструкция 1 по выполнению. Один участник из группы играет роль человека с инвалидностью. Он садится в центр круга на стул, а остальные участники должны перечислить вслух все известные им негативные представления и стереотипы, связанные с людьми с особенностями психофизического развития ([см. материалы на с. 99](#)). После каждого такого негативного высказывания ведущий обматывает главного героя веревкой до тех пор, пока тот не сможет пошевелиться.

Обсуждение:

- Какие у вас возникли чувства? (Сначала отвечают участники тренинга, а затем — участник, играющий роль человека с инвалидностью.)
- Что можно сделать на месте главного героя?

Инструкция 2 по выполнению. Ведущий предлагает распутать главного героя! Для этого участникам нужно использовать позитивные высказывания, основываясь на информации из мини-лекции и перефразируя прозвучавшие негативные высказывания) (см. материалы на с. 99). Ведущий виток за витком распутывает веревку.

Обсуждение:

- Какие у вас возникли чувства? (Сначала отвечают участники тренинга, а затем — участник, играющий роль человека с инвалидностью.)

6. УПРАЖНЕНИЕ «ДРУГИЕ СЛОВА»

Цель: обсудить приемлемую терминологию, употребляемую для описания людей с дополнительными потребностями.

Инструкция по выполнению. Участники образуют 2–3 группы. Каждая группа берет карточки со списком неправильных выражений (см. с. 100). Задача каждой команды подобрать корректные, правильные термины

Ведущий зачитывает верные термины (см. с. 101). Каждая команда сравнивает, насколько ее ответы близки к правильной терминологии.

7. УПРАЖНЕНИЕ «РАССКАЖИ И ПОКАЖИ»

Цель: сообщить о том, как общаться с людьми, имеющими особенностями здоровья.

Инструкция по выполнению. Участникам предлагается выбрать одну главу из пособия «Этикет инвалидности»⁷ и рассказать другим участникам о том, как общаться с людьми с теми или иными особенностями здоровья.

На доске каждый участник или команда (в зависимости от числа участников) записывает корректный термин и пять коротких советов.

8. РЕФЛЕКСИЯ

Ведущий вывешивает на доске картинки: «Чемодан», «Восклицательный знак»/«Вопросительный знак», «Мусорная корзина».

Участники приклеивают стикеры на ту картинку, которая соответствует их впечатлениям о тренинге, на стикере нужно написать, что именно понравилось/не понравилось.

«Чемодан» означает, что тренинг понравился, и участник нашел информацию, которую будет использовать.

«Восклицательный и вопросительный знаки» — сюда приклеиваются стикеры с предложениями или вопросами по теме занятия. Есть идеи, как усовершенствовать наши встречи? Чего-то не хватило? Остались вопросы по теме?

«Мусорная корзина» вмещает стикеры с информацией о том, что тренинг не понравился и информация была ненужной, неинтересной, неактуальной.

Участники по очереди отвечают на вопрос: «За что вы хотели бы поблагодарить группу?».

⁷ https://www.disright.org/sites/default/files/source/09.09.2014/etiket_invalidnosti.pdf

АНКЕТА
«ГОТОВЫ ЛИ ВЫ ПОМОГАТЬ ЛЮДЯМ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ?»

Ответы на предложенные вопросы помогут нам понять, что ты знаешь о людях с особенностями здоровья, готов ли ты оказывать им помощь.

Поля, отмеченные звездочкой (*), обязательны для заполнения

- 1. Фамилия, имя***
- 2. Ваш возраст***
- 3. Люди с инвалидностью часто встречаются тебе в повседневной жизни?***
 - a. Часто.
 - b. Иногда.
 - c. Никогда не встречал.
- 4. Что ты знаешь о жизни подростков с особенностями здоровья, их возможностях, трудностях?***
 - a. Хорошо осведомлен, знаю такие примеры.
 - b. Не знаю точно, но думаю, что им очень трудно.
 - c. Ничего не знаю о жизни людей с дополнительными потребностями.
 - d. Другое
- 5. Какие чувства вызывают у тебя люди с особенностями развития при встрече?***
 - a. Чувствую себя обычно.
 - b. Теряюсь и не знаю, как себя вести.
 - c. Жалость и сочувствие, хочу чем-то помочь.
 - d. Любопытство. Интересно, чем их жизнь отличается от моей?
 - e. Твой вариант ответа
- 6. Попробуй представить себе жизнь глазами человека с дополнительными потребностями. Насколько хорошо получается?***
 - a. Получается довольно детально.
 - b. Получается очень размыто.
 - c. Совсем не могу представить.
 - d. Другое
- 7. Если человек с дополнительными потребностями попросит тебя о помощи на улице, в общественном транспорте, то ты*:**
 - a. Поможешь ему.
 - b. Сначала подумаешь, можешь ли помочь с его просьбой.
 - c. Скорее всего, откажешься, потому что боишься не справиться.
 - d. Другое
- 8. Представь, что в твою группу в университете пришел учиться человек с инвалидностью. Как бы ты относился к нему?***
 - a. Как ко всем остальным одноклассникам. Если у нас много общего мы, скорее всего, подружимся.
 - b. Старался бы помогать, потому что чувствовал бы свой долг помочь.
 - c. Избегал бы общения с ним, потому что боялся бы сделать что-то не так.
 - d. Другое

ПРИМЕРЫ НЕГАТИВНЫХ ПРЕДРАССУДКОВ

- Люди с инвалидностью не имеют всех тех прав, которые имеют люди без инвалидности.
- Жизнь всех людей с инвалидностью ужасна.
- Все люди с инвалидностью страдают и мучаются.
- Все люди с инвалидностью имеют проблемы с психикой и развитием.
- Люди с инвалидностью не могут учиться как все, жить как все, чувствовать, как все.
- Родители детей с инвалидностью — это наркоманы и алкоголики.
- Люди с инвалидностью могут заразить своей инвалидностью.
- Если общаться с человеком с инвалидностью, то люди вокруг будут думать, что это неискренняя дружба, что с тобой что-то не в порядке.
- Если дети с ОПФР будут учиться вместе со здоровыми, то здоровые дети будут деградировать.

ПРИМЕРЫ ПОЗИТИВНЫХ ВЫСКАЗЫВАНИЙ

- Все люди разные и все равны.
- Люди с инвалидностью имеют те же права и свободы, что и люди без инвалидности, в том числе право на уважение своего человеческого достоинства вне зависимости от особенностей здоровья.
- Инвалидность — это наличие устойчивых физических, психических, интеллектуальных или сенсорных нарушений, которые при взаимодействии с различными барьерами могут мешать людям с инвалидностью полному и эффективному участию в жизни общества.
- Наличие барьеров снижает качество жизни. Разрушение барьеров повышает качество жизни.
- Устранение барьеров на пути к равному пользованию правами делает общество более инклюзивным. Инклюзия предполагает разрушение и нивелирование барьеров, будь то создание безбарьерной среды в наших городах или борьба со стереотипами и стигматизацией в нашем обществе.
- Приобрести инвалидность может каждый (с приходом старости, в результате несчастного случая, в результате процессов, которые происходят на уровне генов в процессе формирования плода в утробе матери).
- Наличие инвалидности не означает само по себе снижение интеллектуальных способностей. Инвалидность бывает очень разная.
- Инклюзивное обучение детей с инвалидностью и без инвалидности в одном классе помогает сделать наше общество более инклюзивным и эмпатичным. Важно создавать условия (педагоги, технологии, оборудование), которые будут компенсировать барьеры и помогать детям с инвалидностью (в том числе ОПФР) лучше адаптироваться, влиться в коллектив, освоить программу (компенсированное обучение).

КАРТОЧКА ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ «ДРУГИЕ СЛОВА»

Нежелательное употребление слов	Используйте эти слова
 Инвалид, физически ослабленный, лицо с ограниченными возможностями	
Нормальные дети/ненормальные дети	
Аутист	
Даун, с болезнью Дауна	
Умственно отсталые, заторможенные, неполноценные, дебилы	
Страдающий ДЦП	
Колясочник, безногий, одноногий,	
Слепой	
Глухой, глухонемой (по отношению ко всем людям с нарушениями слуха)	
Заика, мямля	
Коротышка	

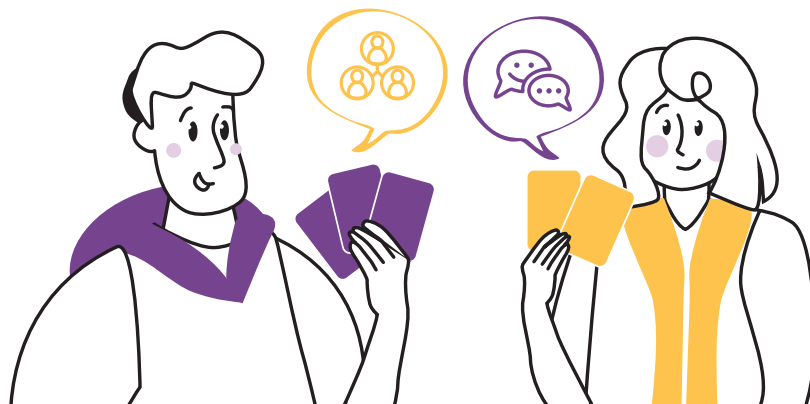
ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ТЕРМИНОВ ДЛЯ ОПИСАНИЯ ЛЮДЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Избегайте слов и выражений	Используйте слова и выражения
	
Инвалид, физически ослабленный, лицо с ограниченными возможностями	Человек с инвалидностью
Нормальные дети/ненормальные дети	Типично развивающиеся дети и дети с особенностями развития
Аутист	Человек с аутизмом, с расстройством аутистического спектра
Даун, с болезнью Дауна	Человек с синдромом Дауна
Умственно отсталые, заторможенные, неполноценные, дебилы	Человек с интеллектуальными нарушениями, человек с нарушениями развития, человек с трудностями обучения
Страдающий ДЦП	Человек с церебральным параличом, с ДЦП
Колясочник, безногий, одноногий,	Человек, передвигающийся на коляске, пользующийся коляской
Слепой	Человек с нарушением зрения. Человек с плохим зрением/ слабовидящий — про человека, у которого есть частичная потеря зрения. Незрячий — про человека со значительной утратой зрения
Глухой, глухонемой (по отношению ко всем людям с нарушениями слуха)	Человек с нарушением слуха. Слабослышащий — про человека, у которого есть потеря слуха, но который общается с помощью речи. Глухой — про человека со значительной утратой слуха
Заика, мямля	Человек с нарушением речи
Коротышка	Человек маленького роста
Дерганный	Человек с синдромом Туррета

Избегайте слов и выражений	Используйте слова и выражения
 Некрасивый	 Человек, которые выглядят иначе
Припадочный, эпилептик	Человек с эпилепсией или припадочными расстройствами
Астматик	Человек с астмой, со множественной чувствительностью к химическим реагентам (MCS) и респираторными нарушениями
	Человек с ВИЧ / СПИД
	Человек с особенностями психического здоровья
	Человек с травматическим (или приобретенным) повреждением головного мозга
	Человек, пользующийся служебным животным

ПРОФИОРИЕНТАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ «PROF ШАНС»⁸

Материал подготовлен на основании методических разработок
Ирины Викторовны Коморовой, заместителя директора по учебно-методической работе
ГУО «Уваровичский центр детского творчества Буда-Кошелевского района»



 содействие формированию «мягких навыков» (soft skills) и комплекса метапредметных компетенций учащихся для достижения успеха в будущей профессиональной деятельности посредством организации информационного и психолого-педагогического обеспечения образовательного процесса

 учащиеся-волонтеры учреждения образования

 до 20 человек

 45 мин

 карточки, на которых написаны умения или таланты, магнитная доска, лист для рефлексии

1. ВЫПОЛНЯЕТСЯ ЛЮБОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА ЗНАКОМСТВО

2. МИНИ-ЛЕКЦИЯ «НАДПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ»

Под мягкими навыками понимаются гибкие, мягкие или надпрофессиональные навыки, которые можно использовать в разных сферах жизни и профессиях. Под «hard skills» понимаются твердые, конкретные профессиональные навыки, которые слабо применимы в любой другой профессии. Например, хороший продавец-консультант должен обладать развитыми коммуникативными навыками — это мягкие навыки. Эти навыки он применяет и в других сферах жизни. А также он должен уметь работать с кассой — и это его твердые навыки, которые очень трудно применить в другой ситуации в его жизни.

Под метапредметностью понимают основные универсальные способы деятельности, освоенные на базе одного или нескольких учебных предметов, и применяемые как в рамках образовательного процесса, так и в повседневных жизненных ситуациях.

Наиболее часто встречаются следующие метапредметные компетенции:

- **учебно-управленческие** — умение учащихся эффективно управлять собственной образовательной деятельностью: грамотно формулировать цель предстоящей деятельности,

⁸ В основу занятия легла идея тренинга «Сделай шаг вперед» из издания «Компас: пособие по образованию в области прав человека с участием молодежи» Директората по делам молодежи и спорта Совета Европы. «PROF шанс» является структурным элементом содержания программы объединения по интересам «#LifeSpace: шаг в будущее».

планировать последовательность действий по решению поставленных задач, прогнозировать варианты развития событий, распределять рабочее время, оценивать полученный результат, сравнивать его с эталоном, контролировать степень достижения поставленной цели.

- **коммуникативные** — возможность формулировать и эффективно решать различные коммуникативные задачи (умение слушать и слышать, умение вести диалог, коллективно обсуждать вопросы, умение планировать и организовывать сотрудничество со сверстником, педагогом, готовность оказывать помощь и эмоциональную поддержку);
- **информационные** — умение при помощи информационных технологий самостоятельно искать, отбирать нужную информацию, ориентироваться в разнообразных информационных источниках, оценивать их достоверность, систематизировать ее, презентовать материал с помощью технических средств, моделировать и конструировать в компьютерных программах;
- **исследовательские** — умение обосновывать актуальность исследования, кратко и точно выражать свою мысль без искажения идеи, умение вести дискуссию, корректно задавать вопросы и отвечать на них, умение формулировать цель и задачи исследования, анализировать состояние изучаемого вопроса, работать с исходной информацией, находить недостающую информацию, прогнозировать варианты решения, планировать исследовательскую работу, оценивать полученные результаты, представлять и защищать их;
- **техничко-технологические** — умение понимать роль различных технологий, умение соотносить технологии с решаемыми при их помощи задачами, реализация всех технологических звеньев и соблюдение условий эффективного использования технологии, сформированность умения подбирать средства осуществления деятельности и соответствующие технологии на основе знания их целевого назначения.

3. УПРАЖНЕНИЕ «ДИСКУССИЯ, ОБМЕН МНЕНИЯМИ»

Вопросы для обсуждения:

- Какие именно личностные качества, умения или таланты являются необходимыми для достижения успеха в профессиональной области?
- Что значит выбрать профессию?
- Из чего состоят профессиональные знания и навыки?
- Какая разница между мягкими и твердыми навыками?
- Приведите пример мягких и твердых навыков для одной и той же профессии.
- Подумайте о своих метапредметных компетенциях, как вы их применяете в жизни?

4. УПРАЖНЕНИЕ «НАВСТРЕЧУ ПРОФЕССИИ»

Шаг 1. Инструкция по выполнению. Ведущий раздает участникам произвольно выбранные карточки, на которых написаны умения/таланты подростка. Карточки нельзя показывать другим участникам тренинга. Участники должны представить себя такими, как написано в карточке. Если участников мало, выдайте каждому несколько карточек одновременно.

Ролевые карточки:

- Я отлично считаю в уме, в том числе и большие числа.
- Я пою лучше всех в своем районе.
- Я могу уговорить любого человека сделать то, что мне нужно.
- Я всегда легко схожусь с новыми людьми.
- Я великолепно рисую.
- Я умею очень быстро набирать текст на компьютере.
- Я отлично разбираюсь в компьютерах, планшетах и телефонах.
- Я не боюсь говорить на публике, люблю быть в центре внимания.
- Я отлично дискутирую, меня трудно переспорить.
- Я отлично знаю английский язык и могу свободно общаться с иностранцами.
- Я отлично знаю историю своей страны, имена всех известных людей, даты и события.

- Я великолепно танцую современные и народные танцы.
- Я очень люблю читать, за два дня прочту любую книгу.
- Я великолепный организатор, могу на ходу придумать и провести игру или конкурс.
- Я умею находить подходы к людям, они рассказывают мне все свои тайны и делятся проблемами.
- Я умею шить и лепить из глины.
- Я знаю все о животных, растениях, строении тела человека. Биология и анатомия — мои любимые учебные предметы.

Шаг 2. Инструкция по выполнению. Ведущий просит выстроиться участников в ряд. Зачитывает по одной ситуации из приведенных ниже. Делает паузу для обдумывания информации участниками. Когда кто-то из участников согласен с тем, что описано в ситуации, он делает шаг вперед. Остальные остаются на своих местах без движения.

Ситуации:

1. Вы узнали, что в вашем городе идет набор сотрудников в новую фирму, занимающуюся продажей товаров через Интернет. Вы можете предложить свои услуги?
2. Могли ли бы вы работать за рубежом?
3. Пригодились ли бы ваши умения для работы в торговом центре?
4. Могли бы вы стать репетитором?
5. Получится ли у вас заключить выгодный контракт в вашей области?
6. У вас есть возможность продвижения по службе?
7. Ваш талант может пригодиться вам как минимум в трех разных направлениях профессиональной деятельности?
8. Поможет ли ваш талант в работе учителя?
9. Вы представляете себя в роли руководителя крупной фирмы?
10. С вашим умением вы можете участвовать в шоу талантов?
11. Вы можете работать, не выходя из дома?
12. Ваше умение пригодилось бы вам для работы в сфере теле- и радиокommunikаций?
13. Вы можете стать индивидуальным предпринимателем?
14. О вас могут написать в газете?
15. Вы можете работать в сфере медицины?
16. Вы можете найти работу в правоохранительных органах?
17. Ваша работа включает частые поездки и командировки?
18. Вы можете работать на свежем воздухе?
19. Вы могли бы работать на сельскохозяйственном предприятии?
20. Вы могли бы получить работу в сфере культуры?

Обсуждение:

- Какие ощущения возникали при продвижении вперед? Когда стояли на месте?
- В какой момент шагающие вперед заметили, что остальные от них отстают?
- Возникало ли у вас зависть к тем, кто был впереди?
- Могут ли участники сообщить, какими качествами, умениями или талантами обладали другие ребята в упражнении? После предположений окружающих каждый участник раскрывает свою роль.
- Какие качества, умения или таланты вам нужно развивать у себя?
- Помогут ли вам soft skills и метапредметные компетенции для достижения успеха в будущей профессиональной деятельности?

5. УПРАЖНЕНИЕ «СОСТАВЛЕНИЕ ПАМЯТКИ «ТОП-5 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ»

Инструкция по выполнению. Каждый участник составляет свой список из 5 самых важных надпрофессиональных навыков именно для него. По желанию можно поделиться с другими участниками или оставить список в секрете.

6. РЕФЛЕКСИЯ

- Что было самым полезным?
- Что самое важное вы уносите сегодня с собой?
- Что можно было бы сделать по-другому, чтобы было еще эффективнее?

7. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

На интерактивной доске участники рисуют любой знак на картинке, на которой изображен контур человека.

Знак в области головы означает — участник будет размышлять над темой и поделится мыслями с другими.

Знак в области рук — участник постарается сделать все возможное для своего самосовершенствования, будет работать над собой.

Знак в области тела — участник будет переваривать полученную информацию, потом решит, что с ней делать.

Знак в области ног — тема не представляет интереса для участника.

ПАМЯТКА «ТОП-5 ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ТРЕНИНГ ПО БЕЗОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ «ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»

Материал подготовлен на основе методических разработок *Валентины Ивановны Усовой*,
учителя математики ГУО «Средняя школа № 8 г. Калининчи»



 разработать пути решения проблем, связанных с развитием медиапространства через изучение и проработку правил и рисков нахождения в Интернете

 учащиеся, студенты учреждения образования

 до 30 человек

 45 — 60 мин.

 листы писчей бумаги разных размеров, ручки, маркеры, скотч, бейджи, клубок ниток, небольшой мячик, иллюстрации по теме

У всех участников должны быть прикреплены бейджи с их именами.

1. УПРАЖНЕНИЕ «ЗНАКОМСТВО»

Инструкция по выполнению. У ведущего в руках клубок ниток. Ведущий рассказывает о своем настроении, и что он (она) чаще всего делает в Интернете, потом наматывает нитку на палец и передает клубок дальше. Участники повторяют эти же действия, до тех пор, пока клубок не соединит всех участников. Затем ведущий предлагает всем подергать за нитку и ощутить, как она натягивается, когда все ею связаны.

2. УПРАЖНЕНИЕ «ПРАВИЛА ГРУППЫ»

Инструкция по выполнению. Для того чтобы могли работать дальше, нам необходимо принять правила работы группы. Ведущий предлагает придумать правила и записать их.

Варианты правил:

- Правило поднятой руки.
- Нет мобильным телефонам.
- Говорить от себя.
- Критиковать высказывание, а не личность.
- Каждое мнение имеет право на существование.

Эти правила нужно записать и повесить на стенку, чтобы о них не забывали.

Ведущий. Мы живем в эпоху цифровых технологий, и каждый день Интернетом пользуется более трех миллиардов человек. Интернет и технологии стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Возможности, которые представляет нам Интернет, поистине удивительны. Технологии дают нам огромную силу. Но с большой силой приходит большая ответственность. И технологии не исключение. Для всех нас важно больше узнать о правильном использовании технологий.

3. УПРАЖНЕНИЕ «НЕЗАКОНЧЕННОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»

Инструкция по выполнению. Ведущий начинает предложение, а участники по очереди заканчивают. Повторять версии нельзя.

- 1. Вчера вечером не было Интернета, это ХОРОШО потому что...
- 2. Вчера вечером не было Интернета, это ПЛОХО потому что...

4. МОЗГОВОЙ ШТУРМ «ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ИНТЕРНЕТА»

Инструкция по выполнению. Участники записывают плюсы и минусы Интернета.

+	—
Поиск информации	
	Кибербуллинг
Общение	
	Вирусы
Развлечение	
	Игромания
Покупка товаров	

Если остались пустые ячейки, то к каждому плюсу нужно придумать минус и наоборот. Например, «плюс» — это поиск информации, «минус» — информация в Интернете может быть ложной, игры могут вызвать интернет-зависимость и т. д.

5. МИНИ-ЛЕКЦИЯ «РИСКИ В ИНТЕРНЕТЕ»

Инструкция по выполнению. Ведущий рассказывает, а участники внимательно слушают и, если слышат что-то, что не было упомянуто, встают и дополняют записи на доске.

- 1. Контентные риски.** Контентные риски — это материалы (тексты, картинки, аудио, видео-файлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д. Контентные риски связаны с другими типами рисков Сети. Например, просмотр тех или иных видеоматериалов может привести к заражению компьютера вирусами и потере важных данных. Очень многие распространители подобного негативного контента преследуют цель — заразить компьютер, чтобы в дальнейшем иметь возможность манипулировать данными.
- 2. Коммуникационные риски.** Коммуникационные риски связаны с межличностными отношениями интернет-пользователей и подразумевают оскорбления и нападки со стороны других. Примерами таких рисков могут быть киберпреследования, кибербуллинг и др.

- 3. Риски, связанные с цифровой безопасностью.** Возможность столкнуться с хищением персональной информации, риск подвергнуться вирусной атаке, онлайн-мошенничеству, спам-атаке, шпионским программам и т.д. Вредоносное программное обеспечение использует широкий спектр методов для распространения и проникновения в компьютеры, в том числе и через электронную почту посредством спама или скачанных из Интернета файлов. К сожалению, вероятность наткнуться на подобные вредоносные программы очень велика. Помимо негативного воздействия на компьютер и мобильное устройство, высока вероятность стать жертвой еще одного вида киберпреступления — кибермошенничества. В широком смысле мошенничество — это умышленный обман или злоупотребление доверием с целью получения какой-либо выгоды. Кибермошенничество — один из видов киберпреступления, целью которого является обман пользователей. Хищение конфиденциальных данных может привести к тому, что мошенник незаконно получает доступ и использует личную информацию пользователя (номера банковских счетов, паспортные данные, коды, пароли и др.), чтобы причинить материальный и финансовый ущерб.
- 4. Потребительские риски.** Потребительские риски — злоупотребление в Интернете правами потребителя. Включают в себя: риск приобретения товара низкого качества, различных подделок, контрафактной и фальсифицированной продукции, потери денежных средств без приобретения товара или услуги, хищения персональной информации с целью кибермошенничества и др. Дети, совершая онлайн-покупки, могут растратить значительную сумму денежных средств своих родителей, если каким-либо образом получили к ним доступ.

6. УПРАЖНЕНИЕ «СИНКВЕЙН»

Инструкция по выполнению. Группа делится на пять команд, каждая команда должна на листе формата А3 составить синквейн для одного из рисков. Вверху пишется название риска, ниже — синквейн. Затем следует название риска загнуть так, чтоб команды не видели, что написано вверху, и прикрепить лист к стене. Команды должны догадаться, на какой риск написан синквейн.

Правила построения синквейна

Первая строчка — это тема синквейна. Представлена всего одним словом и обязательно существительным.

Вторая строка состоит из двух слов, раскрывающих основную тему, описывающих ее. Это должны быть прилагательные. Допускается использование причастий.

В третьей строчке посредством использования глаголов или деепричастий, описываются действия, относящиеся к теме синквейна. В третьей строке должно быть три слова.

Четвертая строка — это уже не набор слов, а целая фраза, при помощи которой высказывается свое отношение к теме. В данном случае это может быть как обычное предложение, так и крылатое выражение, пословица, поговорка, цитата, но обязательно в контексте раскрываемой темы.

Пятая строчка — всего одно слово, которое представляет собой некий итог, резюме. Чаще всего это просто синоним к теме синквейна.

7. УПРАЖНЕНИЕ «ЦИФРОВОЙ СЛЕД»

Ведущий. Каждый человек в Интернете оставляет цифровой след. Этим пользуются мошенники. Задумывались ли вы когда-нибудь, какой след оставили вы? Давайте проведем эксперимент.

Инструкция по выполнению. Ведущий предлагает выйти двум добровольцам. Разделим нашу группу на две подгруппы. Каждая будет в течение 5 минут искать данные в Интернете о наших добровольцах. (Добровольцы называют свою фамилию и имя.)

Затем участники делятся информацией, которую удалось получить за 5 минут с помощью Сети.

8. СТЕНДОВАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ «КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ?»

Инструкция по выполнению. Участники объединяются в четыре группы. Каждая группа должна придумать и записать правила, как минимизировать риски:

- первая группа — потребительские риски;
- вторая — риски, связанные с цифровой безопасностью;
- третья — коммуникативные риски;
- четвертая — как почистить цифровой след.

Затем, вывесив плакаты на стену, каждая группа расскажет о своих предложениях. Остальные участники презентации могут задавать уточняющие вопросы и вносить свои предложения.

9. УПРАЖНЕНИЕ «ЧЕМОДАН, МИКСЕР, МУСОРНАЯ КОРЗИНА»

Инструкция по выполнению. Участникам предлагается дать обратную связь ответив на 3 вопроса:

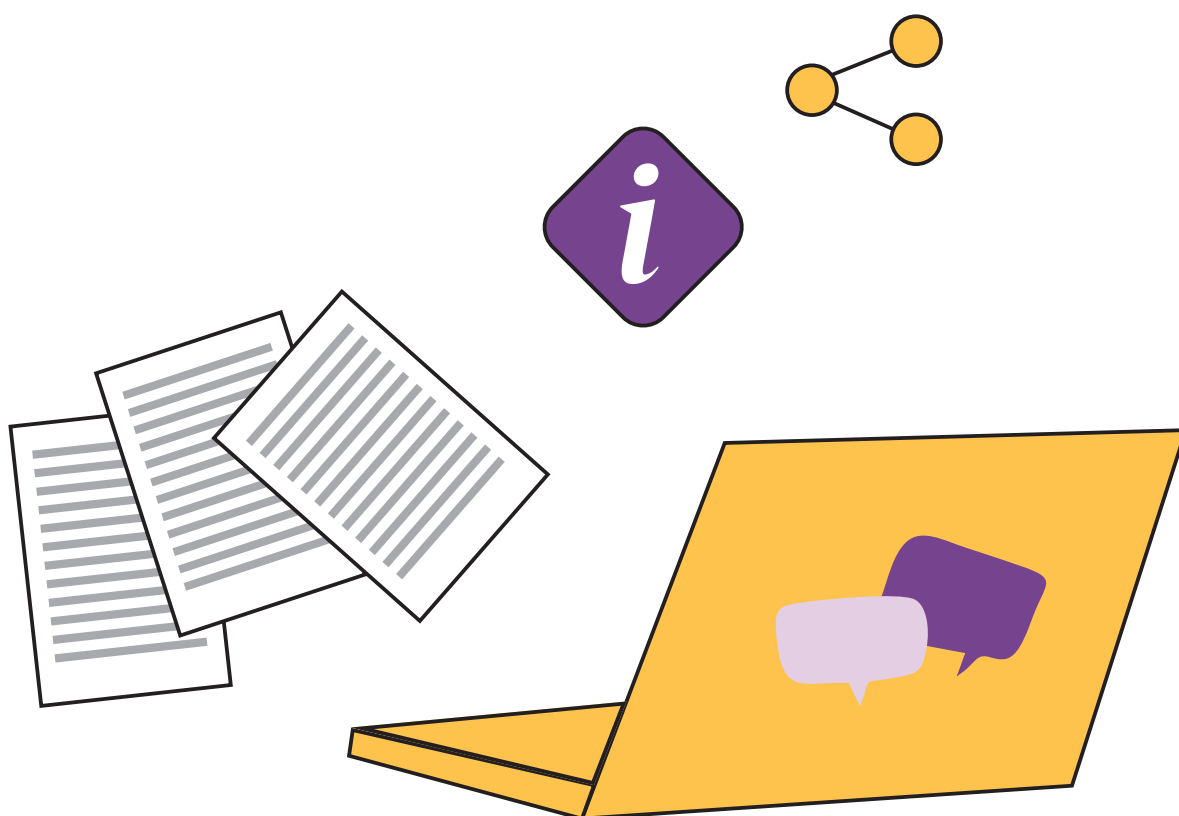
- Что полезного вы сегодня узнали и возьмете для использования в чемодан?
- Что для вас показалось лишним и можно выбросить в мусорную корзину?
- О чем нужно еще подумать? Скажите вслух, что вы написали, и приклейте стикер рядом с рисунком миксера.

10. РЕФЛЕКСИЯ В ВИДЕ УПРАЖНЕНИЯ «МЯЧ ПО КРУГУ»

Инструкция по выполнению. Передавая мяч из рук в руки, каждый участник говорит о чувствах, которые вызвал тренинг.

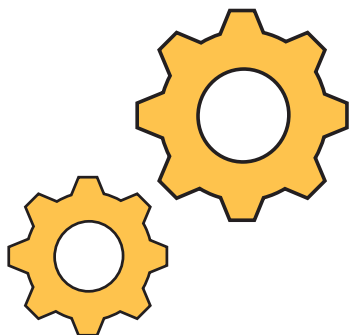


ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ



КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕТОДА «ФОРУМ-ТЕАТР»

Материал подготовлен на основании методических разработок
Людмилы Александровны Шандобыло, педагога-организатора ГУО «Гимназия г. п. Корма»



-
-
-
-



познакомить читателя с кратким алгоритмом подготовки и проведения «форум-театра»



учащиеся, студенты учреждения образования



до 20 человек



1,5 ч.



большое пространство

1. ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ «ФОРУМ-ТЕАТРА»

Нужно четко понимать, с какой целью используется именно формат «форум-театра».

Перед разработкой сценария и проблемных ситуаций следует ответить на вопросы:

Что происходит в предложенной ситуации?

Что конкретно демонстрирует и о чем повествует данная ситуация?

Где это происходит?

Кто участвует? (Возраст, индивидуальные психологические способности героев.)

Когда это происходит? Есть ли свидетели происходящего?

Какой результат желает получить от решения проблемы каждый ученик?

Сценическое действие обязательно должно быть отрепетировано. Актеры должны быть готовы к тому, что зрители в любой момент времени могут сказать «Стоп» и реверсировать события. Поэтому выбранная драматизация проблемной ситуации должна быть вариативной и повторяемой.

До начала драматизации необходимо разогреть аудиторию.

2. РАЗОГРЕВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Мои чувства»

Участников с помощью слов должны выразить свои чувства (например, «Я взволнован», «Я в предвкушении», «Мне грустно»).

2. «Ответы на вопросы»

Поднимите правую руку те, кто:

- сегодня хорошо выспался;
- утром пил чай;

- никогда не опаздывал на учебу;
- пришел в школу пешком;
- любит кошек;
- родился зимой;

3. «Мини-интервью»

На сцену выходят участники: «журналист» должен расспросить «интервьюера» о том, что сегодня будет происходить на сцене.

4. Упражнение для снятия эмоционального напряжения «Крик»

Нужно громко озвучить слова «стоп» и «magic», которые используются зрителями во время спектакля.

5. Интерактивные упражнения с двигательной активностью:

- поменяться местами с соседом, стоящим справа;
- мини-зарядка со зрителями (встать, сесть, поприседать, промаршировать на месте, помахать руками в разные стороны);
- пожать руку соседу.

В каждой ситуации, проигрываемой в «форум-театре» должна быть завязка, развитие, кульминация и развязка. При этом важно проигрывать ситуацию до самого кульминационного момента, чтобы дальнейший ход событий был очевиден, но оставался за кадром увиденного. Актеры и зрители должны остаться уверенными в том, что конфликт обязательно будет решен.

Автор «форум-театра», А. Боал, разделил всех актеров на три роли: «угнетатель» — это человек, который создает в большинстве случаев напряженную и конфликтную ситуацию; «угнетенный» — тот, на кого направлена энергия угнетателя; «наблюдатель» не вмешивается в происходящее, хотя находится в непосредственной близости от конфликтной ситуации.

«Угнетателя» заменить нельзя. Аудитория может использовать слово «стоп» для остановки действия. Слово «magic» произносится, когда необходимо остановить происходящее на сцене, особенно если вмешательство не приносит изменения ситуации в лучшую сторону.

При проигрывании ситуации и замене актеров огромная роль принадлежит ведущему, который может остановить выступление, сделать свои комментарии. Иногда спонтанное решение о добавлении еще одной сцены, эпизода или персонажа помогает найти выход из сложившейся ситуации. В ходе спектакля зритель осуществляет творческое решение конфликта.

От умений модератора зависит то, насколько глубокими будут решения. Поэтому следует выбирать наиболее подготовленного учащегося или даже стороннего человека (им может выступить эксперт, например, психолог, который поможет разобраться в вопросе и объяснит, что делать в подобных ситуациях).

«Форум-театр» — увлекательный театр. В самой драматизации вопросов бывает больше, чем ответов. Но выход из проблемной ситуации всегда есть. И его нужно искать! Очень полезно делать паузы с целью осмысления ситуации и анализа происходящего.

3. РАЗРАБОТКА СЦЕНАРИЯ ПО ТЕМЕ «ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ И ШКОЛЕ»

Цель: сформировать социально-психологические навыки эффективного межличностного взаимодействия между сверстниками, детьми и родителями.

Задачи:

- 1) провести психологический анализ проблемы, определить причины конфликтов;
- 2) способствовать самостоятельному поиску внутренних и внешних ресурсов, гармонизирующих взаимоотношения;
- 3) выработать практические навыки эффективного взаимодействия всех участников событий;
- 4) способствовать воспитанию культуры взаимоотношений, формированию ответственного отношения к своей и чужой жизни.

Подготовка спектакля

1. Первый этап связан с выбором проблемы. Важно, чтобы ведущий и другие участники проекта были не только ознакомлены с обстановкой в школе/классе, где дается представление, но и точно знали, для какого контингента учащихся разрабатывается сценарий.
2. Второй этап — разработка сценария.
3. Третий этап — репетиция мизансцен и спектакля в целом.

Условия спектакля

1. Наличие большого пространства, которое позволит провести «разогрев» со зрителями.
2. Желательно, чтобы действие происходило не на сцене, а перед ней. Для этого подойдет спортивный зал, тогда зрителям будет проще выходить на импровизированную площадку и заменять актеров.
3. Возможность ликвидации психологических барьеров, так как для многих подростков, их родителей выступление на сцене перед зрителями может быть впервые, и приобретаемый опыт должен быть только положительным.

Фазы спектакля

1. Разогрев.
2. Телесные упражнения и игры с целью эмоционального раскрепощения участников представления, установления контакта между актерами и зрителями.

4. ХОД «ФОРУМ-ТЕАТРА»

Подготовительная часть

Ведущий. Сегодня мы попробуем отработать социально-психологические приемы эффективного межличностного взаимодействия. Давайте сначала проанализируем:

1. Что может стать причиной конфликтов между детьми и родителями?
2. Какие факторы могут способствовать неэффективному взаимодействию между сверстниками?
3. Какие факторы делают человека привлекательным, вызывают стремление взаимодействовать?
4. Какими психологическими ресурсами мы можем воспользоваться в сложившейся психологической ситуации?

Ответы записываются на бумаге.

Обсуждение причин:

- нелюбимый ребенок;
- тяжелая финансовая обстановка в семье;
- появление отчима;
- внешний вид;
- вызывающее поведение и т.д.

Ведущий. Приведите примеры похожих ситуаций из произведений литературы, фильмов.

Обсуждение:

- Почему так может происходить?

Ведущий. Есть такие ситуации в семье, которые отражаются на взаимоотношениях со сверстниками. Это как замкнутый круг.

Обсуждение:

- Какие чувства у вас вызывают такие ситуации?
- Переживали ли вы сами подобное?
- Как с этим быть?
- Нужно ли пытаться что-то поменять или лучше оставить все как есть?

Основная часть

Разыгрывание ситуации «Взаимоотношения в семье и школе» по заранее подготовленному сценарию.

Учащиеся сами разрабатывали мизансцены, соответствующие ситуациям из реальной жизни. Сценарий содержал 4 мизансцены, которые по мере действия раскрыли причины, ведущие к конфликтам между участниками событий, а также эмоциональные переживания с этим связанные.

Все персонажи-герои были разделены на «угнетенных» и «угнетателей». В постановке участвовало шесть человек: 1 — стопроцентный угнетатель, 1 — стопроцентный угнетенный, 1 — соратник угнетателя, 1 — соратник угнетенного, 2 — второстепенные роли.

Желательно, чтобы мизансцена занимала 15–20 минут, все происходило по нарастающей, и обрывалась на кульминации в момент личного выбора героя. Зрителям нужно предложить додумать, что сделает персонаж в следующее мгновение.

Зрители должны иметь возможность говорить «Стоп» и заменять одного из актеров в любом месте спектакля.

Справочно: по правилам «форум-театра» встраиваться в действия может только один зритель, первым сказавший «Стоп», и заменить только одного героя. Зритель может включаться в сцены спектакля постепенно, сначала проговаривая роль, а затем проигрывая ее. Это стимулирует и активизирует остальных участников к проигрыванию ситуаций, потому что именно через проигрывание и собственные эмоциональные переживания возможен максимальный психопрофилактический эффект. Ни одно действие во время спектакля не подвергается критике, не осуждается, но поддерживается аплодисментами. Все направлено на поиск собственных психологических ресурсов, которые есть в каждом из нас. Самое главное — эмпатия. В «форум-театре» нет однозначных ответов на вопросы, как не может быть идеального варианта разрешения конфликтной ситуации.

Подведение итогов

Лучше предотвратить конфликт, не дать проблеме появиться вообще.

Если это все же произошло, всегда есть шанс изменить ситуацию к лучшему.

Технология «форум-театр» может быть использована как эффективная форма проведения внеклассной работы, направленная на профилактику деструктивного поведения, укрепление межличностных отношений и способствующая формированию компетенций, необходимых для гармоничного социального взаимодействия.

СЦЕНАРИЙ

Утро. Раздраженная и спешащая мама отправляет опаздывающую Катю в школу. «А позавтракать?», — говорит дочь. — «Какой завтрак? Я и так опаздываю, давай быстрее!», — ворчит мать.

Школа. Катя приходит, когда урок уже начался. Раздраженная, равнодушная учительница говорит: «Всегда ты опаздываешь!» — и в наказание вызывает отвечать ученицу к доске. Сосед по парте прикрепляет к спине Кати бумажку с обидным словом. Девочка получает двойку за то, что не сделала домашнее задание, а заодно и реплику учительницы: «А не задумывалась ли ты, почему именно тебе одноклассники вешают на спину такие характеристики?»

Дом. В комнате гремит музыка. Усталая, раздраженная мама возвращается с работы и требует выключить музыку. Катя игнорирует просьбу, возникает ссора. Девушка уходит из дома.

Улица. Группа подростков курит, главный из них окликает понурюю девушку и спрашивает, что у нее случилось? Все сочувствуют и предлагают закурить, чтобы отвлечься и забыть о своих проблемах. Катя протягивает руку...

Пауза. Звучит: «Стоп!»

И спектакль начинается сначала, а зрители пытаются изменить ситуацию. Новое действие уже будет длиться около двух часов, и зрители десятки раз будут выходить на сцену и менять актеров, предлагая иные роли.

СПИСОК ИДЕЙ ДЛЯ ПОощРЕНИЯ ВОЛОНТЕРОВ

Материал подготовлен на основании методических разработок
Людмилы Павловны Иващенко, методиста
ГУО «Волковвысский центр творчества детей и молодежи»



Условием успешной реализации технологии организации волонтерской деятельности являются методы стимулирования, к которым относятся поощрение (вербальное и материальное) и признание. Волонтер может работать на добровольных началах, однако, не получая никакого поощрения, он теряет мотивацию. Самая важная награда — слово «спасибо».

1. Похвала и слова благодарности (организовать общее собрание волонтеров).
2. Проведение ежегодных церемоний награждения волонтеров, на которых отмечаются заслуги каждого из них. Вручение грамот.
3. Публичное признание заслуг волонтеров с привлечением СМИ. Личная благодарность от известного человека (представителя администрации города, телеведущего, артиста).
4. Размещение фото волонтеров на доске почета.
5. Присвоение звания, выдача сертификата.
6. Благодарственные письма на место работы волонтеров или их родителей.
7. Статья о волонтере в местной газете, в газете учреждения образования.
8. Создание системы, позволяющей организации выбирать «Волонтера месяца».
9. Предоставление возможности волонтерам участвовать в принятии решений по проектам, в которых они задействованы.
10. Дополнительное обучение с вручением сертификатов о прохождении обучения.
11. Дополнительная запись при составлении характеристики.
12. Приглашение волонтеров представлять свою организацию и личный опыт работы на районных мероприятиях: встречах, семинарах, конференциях.
13. Поездки в профильные лагеря, на слеты, форумы.
14. Празднование дней рождения волонтеров, празднование Дня волонтеров.
15. Предоставление волонтерам обучающих материалов (книг, дисков).
16. Делегирование волонтера на районные, областные слеты волонтеров.
17. Проведение конкурсов среди волонтеров («Волонтер года», «Лучший волонтерский отряд») с вручением призов.
18. Предоставление возможности бесплатного посещения культурных и спортивных мероприятий (кино, концертов, выставок).
19. Вручение волонтерам сувениров.
20. Выпуск бюллетеня с фотографиями волонтеров и описанием их работы.

21. Интервью на радио, телевидении, в прессе.
22. Приглашение волонтеров на неофициальные встречи (вечеринку, пикник, спартакиаду).
23. Рассылка открыток с хорошими пожеланиями.
24. Привлечение волонтеров к долгосрочному стратегическому планированию деятельности организации.
25. Предоставление знака отличия/фирменной нашивки.
26. Приглашение на оплачиваемую работу (летом) по результатам участия в волонтерском движении.



СОДЕРЖАНИЕ

Как создать тренинг для волонтеров	6
Конструктор тренингов	7
Пример тренинга, построенного по конструктору	20
Рекомендации экспертов по работе волонтеров	24
Рекомендации по работе с детьми с аутизмом и расстройствами аутистического спектра	25
Рекомендации по работе с людьми с деменцией	27
Рекомендации по безбарьерной коммуникации. Использование ясного языка	32
Рекомендации по заботе о психическом здоровье волонтеров и профилактике эмоционального выгорания	36
Методические рекомендации по работе с уязвимыми группами	41
Методические рекомендации по работе с детьми с различными нарушениями	42
Набор упражнений для работы с уязвимыми группами, людьми с инвалидностью	50
Список игр, в которые волонтеры могут играть с детьми с особенностями психофизического развития	55
Интерактивные игры для работы с волонтерской командой	56
Игра «17 Целей устойчивого развития»	57
Эстафета на тему экологического образа жизни	63
Викторина про здоровье	67
Тренинги для работы с волонтерской командой	71
Тренинг на командообразование «Веревочный курс»	72
Тренинг на командообразование «Формула успеха»	75
Тренинг на развитие лидерских качеств «Формула вдохновения»	78
Тренинг по управлению конфликтами	81
Тренинг на развитие эмпатии	87
Тренинг на развитие эмпатии «Добро начинается с меня»	92
Тренинг на развитие эмпатии в работе с уязвимыми группами «Шаг навстречу»	94
Профориентационный тренинг «PROF шанс»	103
Тренинг по безопасности в Интернете «Цифровая безопасность»	107
Другие полезные материалы	111
Краткая инструкция по использованию метода «Форум-театр»	112
Список идей для поощрения волонтеров	116

Материал подготовлен Республиканским волонтерским центром при поддержке
Программы развития ООН (ПРООН) в Беларуси в рамках инициативы ПРООН
по содействию устойчивому восстановлению от последствий пандемии COVID-19.
Изложенная в сборнике информация может не отражать официальную позицию ПРООН.

Учебное издание

КАК НАУЧИТЬ ПОМОГАТЬ?

Сборник методических материалов
для специалистов, работающих с волонтерами

Основан в 2023 году
Выпуск 2

Составители:
Захаревская Виктория Олеговна,
Головань Елена Владимировна

Ответственный за выпуск, редактор *В. О. Захаревская*
Компьютерная верстка, дизайн и иллюстрации *Е. В. Богданович*

Подписано в печать 14.02.2023. Формат 60×84/8.

Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 13,95. Тираж 80 экз. Заказ 19.

Издатель и полиграфическое исполнение:
государственное учреждение образования
«Республиканский институт высшей школы».

Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/174 от 12.02.2014.

Ул. Московская, 15, 220007, г. Минск.