

Министерство образования Республики Беларусь
Республиканский институт высшей школы
ЮНИСЕФ в Республике Беларусь
Республиканский волонтерский центр

Л. С. Кожуховская, Н. В. Апончук, Я. В. Шереметьева

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ КООРДИНАТОРОВ
ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ
ТРЕНИНГА «КАК БОРОТЬСЯ
С НЕГАТИВНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ
ПЕРИОДА ПАНДЕМИИ»**

Минск
РИВШ
2020

УДК 364.07:378.183:614.447(072)

ББК 77.02:74.58:51.9я73

К58

Рекомендовано
кафедрой молодежной политики и социокультурных коммуникаций
ГУО «Республиканский институт высшей школы»
(протокол № 6 от 25 июня 2020 г.)

Рецензенты:
кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой
молодежной политики и социокультурных коммуникаций
ГУО «Республиканский институт высшей школы» *Е. С. Игнатович*;
педагог-психолог высшей категории, руководитель волонтерского центра
УО «Полесский государственный университет» *О. Н. Ярович*

Кожуховская, Л. С.

К58 Методические рекомендации для координаторов волонтерской деятельности по организации и проведению тренинга «Как бороться с негативными последствиями периода пандемии» / Л. С. Кожуховская, Н. В. Апончук, Я. В. Шереметьева. – Минск : РИВШ, 2020. – 32 с.

ISBN 978-985-586-362-6.

В издании раскрываются особенности организации и проведения тренинга при подготовке волонтера к осуществлению волонтерской деятельности в период распространения коронавирусной инфекции COVID-19.

Адресовано координаторам волонтерской деятельности в учреждениях образования.

УДК 364.07:378.183:614.447(072)

ББК 77.02:74.58:51.9я73

ISBN 978-985-586-362-6

© Кожуховская Л. С., Апончук Н. В.,
Шереметьева Я. В., 2020

© Оформление. ГУО «Республиканский
институт высшей школы», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5

Обучающий тренинг «Как бороться с негативными последствиями периода пандемии» для волонтеров учреждений высшего образования 7

Занятие 1. Профилактические меры и соблюдение правил гигиены в период коронавирусной инфекции..... 7

Занятие 2. Методы и приемы снятия психологического напряжения и тревожности..... 11

Занятие 3. Meetup: продвижение идей волонтерства, взаимопомощи и единения в интернете 16

Занятие 4. Подведение итогов Meetup. Презентация проектов..... 19

Занятие 5. Открытая дискуссия «Бесконтактная помощь: должен ли помогать волонтер в период коронавируса».....20

ПРИЛОЖЕНИЕ. Модераторский сундучок для организации знакомства и игровых разминок.21

ВВЕДЕНИЕ

Так случилось, что пандемия коронавируса стала эффективным популяризатором волонтерства как движения. Причем многие люди занимаются этим по зову души, не прося благодарности. И не потому, что хотят получить некий бонус или галочку поставить себе в резюме. Это хорошая тенденция, проявляющаяся сейчас в стране. Работа волонтеров с каждым годом становится важным ресурсом развития общества. Об этом свидетельствует волна социальных инициатив, возникшая в Беларуси в связи с активностью борьбы с коронавирусом. Медики говорят, что успех в борьбе с заболеванием зависит не столько от них, сколько от вклада всего общества. Волонтеры являются неотъемлемой его частью, так как оказывают помощь всем нуждающимся. Ситуацию в мире по новой коронавирусной инфекции можно трактовать как своеобразный вызов как для волонтеров, так и для координаторов волонтерского движения.

Республиканский волонтерский центр является уникальной площадкой для реализации проектов по объединению волонтеров страны, увеличению числа участников волонтерского движения, привлечению партнеров, оказывающих поддержку проектам и инициативам.

На сегодняшний день Республиканский волонтерский центр осуществляет полный комплекс информационных, консультативных и методических услуг учреждениям в сфере волонтерской деятельности.

В мае-июне 2020 года Республиканский волонтерский центр при поддержке ЮНИСЕФ в Беларуси реализовал проект #AntiCOVID-19 с целью повышения информированности и компетенций участников образовательного процесса и волонтерского движения в области организации мероприятий по противодействию и профилактике распространения коронавирусной инфекции COVID-19.

Основные задачи проекта:

- формирование и распространение компетентной информации по предупреждению возникновения и распространения случаев вирусных инфекций;
- повышение уровня информированности о возможных мерах и мероприятиях по предупреждению возникновения и распространения случаев вирусных инфекций;

- предупреждение возможных негативных последствий (психологических, социальных), связанных с мерами по борьбе с распространением коронавирусной инфекции COVID-19.

Проект был реализован в онлайн-формате, который в условиях пандемии является самым доступным, эффективным и безопасным способом обучения и распространения информации.

В рамках проекта велась работа как с координаторами волонтерской деятельности, так и с волонтерами. Работа с волонтерами строилась в форме онлайн-тренинга.

Тренинг – одна из форм группового обучения и передачи информации. Обучающий курс объединяет теорию и практическую отработку навыков. Чтобы создать эффективный тренинг, нужно придерживаться определенных правил, иначе занятие не даст результата. Мы рассмотрим, как правильно провести тренинг и что стоит учесть при его создании.

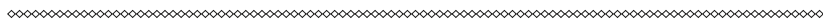
На успех тренинга оказывают влияние следующие факторы:

- новизна и актуальность информации;
- соответствие программы тематике мероприятия;
- личный опыт тренера;
- интересная подача материала.

Обучающие занятия должны не только нести новую информацию, но и быть интересными.

В данном пособии отражены все освещенные на тренинге темы в виде сформированных занятий.

ОБУЧАЮЩИЙ ТРЕНИНГ «КАК БОРОТЬСЯ С НЕГАТИВНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ ПЕРИОДА ПАНДЕМИИ» ДЛЯ ВОЛОНТЕРОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ



Занятие 1

Профилактические меры и соблюдение правил гигиены в период коронавирусной инфекции

Приветственное слово тренера и волонтеров.

Представление проекта #AntiCOVID-19.

Название темы занятия.

Упражнение на знакомство

«Закрытый клуб волонтеров #AntiCOVID-19»

Тренер предлагает участникам представить себя кандидатами в закрытый клуб волонтеров #AntiCOVID-19. С традициями. Только для избранных. Не всякого возьмут.

Участники делятся на группы по 2–3 человека и рассказывают о себе внутри группы. Время на знакомство – 5 минут.

Затем составляют небольшую речь-«рекомендацию» на соседа для принятия его в Клуб.

Пример: «ФИО, характеристика, особенности, В своей жизни он/она...

Настоятельно рекомендую принять его в наш Клуб!»

Знакомство с правилами тренинга

«Приходить вовремя».

Отключить мобильный телефон. Желательно, чтобы все участники выключили телефоны либо поставили их на беззвучный режим. В случае необходимости ответить на звонок участник, не привлекая внимания, покидает аудиторию и также тихо возвращается, стараясь не отвлекать остальных участников.

Правило активности. Все участники принимают активное участие в обсуждениях, выполнении заданий. Не отказывайтесь от выполнения упражнений, в любом случае все попробуют свои силы.

Здесь и сейчас. Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Мы стараемся не вспоминать то, что было когда-то давно и не заглядывать далеко в будущее. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.

1 микрофон. Этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо. Для того, чтобы высказаться, необходимо «Поднять руку».

Я-высказывания. Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его в фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...», «мне это не понятно...». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...».

Принцип доброжелательности. Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

Выполнять домашние задания. Выполнять последующую самостоятельную проработку заданий.

Ребята, кто-нибудь из вас волонтерил сейчас, оказывал помощь?

В чем заключалось ваше волонтерство?

Теперь перейдем непосредственно к теме нашего сегодняшнего занятия «Профилактические меры и соблюдение правил гигиены в период коронавирусной инфекции».







Все эти правила вы не раз уже слышали, читали и уже выучили наизусть. Может кто-то хочет добавить что-нибудь важное?

Домашнее задание







1. Придумать креативный способ провести дома время с пользой и отправить его на почту либо по Вайберу тренеру.

2. Из предложенных идей к следующему занятию составляется топ рекомендаций «Чем заняться на самоизоляции».

Как не заразиться

-  Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам и пр.
-  После возвращения с улицы домой – вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (**не менее 20 сек**), после осушить чистые руки.
-  Прикасаться к лицу, глазам – только недавно вымытыми руками.
-  Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять каждые **2-3 ч**, повторно не использовать.
-  Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими признаки ОРВИ.
-  Чаще проветривать помещения.

Как не заразить окружающих

-  Минимизировать контакты со здоровыми людьми.
-  Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом, то нужно использовать одноразовую маску, менять ее каждый час.
-  При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности – одноразовым платком, если его нет – ладонями или локтевым сгибом.
-  Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
-  Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены.
-  Проводить влажную уборку дома ежедневно.

Занятие 2

Методы и приемы снятия психологического напряжения и тревожности

Предлагаем настроиться на рабочую волну и размяться. Несколько упражнений на развитие внимания и логики.

1. Разминка.

2. Упражнение-энергизатор.

На занятии речь пойдет о профилактике тревожных состояний, о способах снятия психологического напряжения, о психологическом здоровье в самоизоляции и удаленной работе.

3. Презентация домашнего задания.

Участники озвучивают свои предложения, после того, как выступят все желающие, тренер презентует заранее подготовленный топ-лист.

В последнее время многие испытывают тревогу и страх, стресс и напряжение из-за нестабильности: экономические потрясения, курсы валют, политика – все это побуждает нас опасаться за собственное будущее на уровне инстинктов. Мы тратим слишком много времени, пытаясь контролировать то, над чем не властны. Естественно, это отражается на самочувствии, душевном и физическом, и каждый день мы находимся во власти негативных эмоций.

Но на одну и ту же ситуации можно посмотреть с разных ракурсов.

4. «Взгляд на ситуацию».

Для выполнения упражнения участники делятся на три группы: 1 – группа пессимисты; 2 – оптимисты; 3 – реалисты.

В течение 7 минут в группах необходимо обсудить и составить мнение о коронавирусе с позиции оптимиста, пессимиста и реалиста. Определить представителя группы, который это озвучит.

Пессимизм (лат. *pessimus* – наихудший) – мироощущение, проникнутое унынием, безнадежностью, неверием в лучшее будущее; склонность во всем видеть только плохое (противоп. – оптимизм).

Оптимизм (от лат. *optimus* – наилучший) – взгляд на жизнь с позитивной точки зрения, уверенность в лучшем будущем.

Реализм – взгляд на ситуацию такой, какая она есть на самом деле. Реалист не переживает из-за пустяков, не пасует перед проблемами, а настроен их решить.

5. Выступления групп.

Беспокоиться из-за финансовых проблем, экзамена или переезда в другую страну естественно, но если переживания по поводу и без растут как снежный ком, превращаются в страхи, начинают мешать вести обычную жизнь и с ними никак не получается справиться – похоже, развивается тревожное расстройство.

Признаки тревожного расстройства разделяют на физиологические и психологические.

К *физиологическим* относятся:

- затрудненное дыхание;
- повышенный пульс;
- ощущение сдавленности в груди;
- боль в сердце;
- головная боль;
- головокружение;
- дрожь;
- общая слабость;
- повышенное потоотделение;
- тошнота;
- боли в желудке;
- онемение конечностей;
- нарушение терморегуляции;

К *психологическим* относятся:

- дезориентация;
- ощущение страха.

Простые рекомендации, которые помогут расслабиться, забыть обо всех невзгодах и ощутить то самое желанное спокойствие.

Рекомендации по преодолению тревожности

1. **Помните, что тревожность – у вас в голове.** Об этом сложно думать, когда вас переполняет эта эмоция. Однако, приложив немного усилий, мы можем осознать, что тревожность – внутри нас, и мы способны ее контролировать. Понимание этого механизма, а также того, что он – преходящий, поможет нам более спокойнее реагировать на него.

2. **Не критикуйте себя слишком сильно.** Не судите себя слишком строго. Старайтесь избегать мыслей вроде «я слабак» или «я ничего не могу». Думайте так: «спокойно, все получится» или «все отлично, ты уже многого добился». Это поможет вам повысить самоэффективность и самооценку, а также улучшить самоконтроль.

3. **Поделитесь своими эмоциями с близкими вам людьми.** Никогда не поздно начать выражать то, что вы чувствуете и рассказывать об этом окружающим. Нам необходим выплеск эмоций и поддержка. Не стесняйтесь обсуждать с близкими вам людьми то, что вас беспокоит.

4. **Выделите время для ваших любимых занятий.** Возможно, вы думаете, что это невозможно из-за вашего ритма жизни, однако, чтобы стать счастливее, нужно уделять себе хотя бы немного времени каждый день, слишком погружаться в работу или заботиться о других, совершенно забывая о себе – крайне непродуктивно.

5. **Придерживайтесь здоровых привычек.** Вы не раз слышали о том, как важно выспаться, питаться правильно, не проводить слишком много времени за компьютером и т. д., чтобы чувствовать себя хорошо, действительно важно заботиться о своем физическом и психическом здоровье.

6. **Следите за своим дыханием.** Заметив симптомы тревожности, начните дышать медленно и глубоко. Переключите свое внимание с окружающей действительности на собственное тело. Большинство из нас дышат неправильно. Мы должны дышать диафрагмой, а не грудью. Вдыхать глубоко так что ваш живот (а не грудь) слегка поднимается при вдохе и опускается при выдохе. Во время вдоха рука, лежащая на животе, поднимается вместе с брюшной стенкой, другая остается неподвижной. На выдохе живот втягивается, рука соответственно надавливает на живот.

«Ладони». Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышный (пассивный), руки разжимаем.

«Ушки». Стоя, руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении. Наклоняем голову (ухом к плечу), делая вдох, к другому плечу тоже самое. Не забывайте выдыхать.

7. **Разрядка эмоций.** Выразите в слух все, что вы хотите или хотели сказать (громко крикните в тишину квартиры). Из всех сил можете топтать ногами, бегать по кругу, молотить руками воздух. Это «глупое» занятие сильно помогает. Недаром есть замечательная японская традиция: выставлять для битья куклу начальника. Начальника-куклу можно побить, высказать ей в глаза то, что думаешь.

8. **Жить настоящим моментом, делать упор в ощущениях на «здесь и сейчас»,** а не проигрывать прошлые события вновь и вновь и ожидать плохого будущего (а из-за плохого настоящего оно другим чаще всего и не представляется). Прошлого уже не существует,

а будущего еще не существует. Есть только миг между прошлым и будущим, им и живите.

9. **Улыбайтесь.** «Если ты смеешься, то весь мир смеется с тобой, если ты плачешь, то плачешь один». Чувствуйте себя счастливым, избегайте людей с мрачным настроением.

10. **Развивайте чувство юмора, измените свое отношение к происходящему на позитивное.**

Еще несколько упражнений.

«*Муха*». Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Необходимо не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

«*Мороженое*». Встаньте, закройте глаза. Руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Антистрессовые приемы

1. **Полдня в неделю** нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!

2. **Не реже одного раза в день** говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.

3. **Два или три раза в неделю** давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

4. **Пейте больше воды.** Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1–1,5 литра в день.

5. По меньшей мере **раз в неделю** занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть» нарушить диету, на которой

вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно).

6. Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки – без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

7. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, переставьте мебель. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.

Домашнее задание

Постарайтесь прожить эту неделю в соответствии с антистрессовыми приемами и рекомендациями.

Занятие 3

Meetup: продвижение идей волонтерства, взаимопомощи и единения в Интернете

Несколько упражнений на развитие внимания и логики.

1. **Разминка.**
2. **Упражнение-энергизатор.**
3. **Презентация домашнего задания.**

На занятии речь пойдет о том, что же такое **meetup**, поговорим о том, как создать социальный проект.

4. **Митап (meet up, meetup)** – встреча специалистов, единомышленников для обсуждения тех или иных вопросов, обмена опытом в неформальной обстановке.

Meetup это спонтанная, неорганизованная встреча, встреча в коротком промежутке времени, между иными мероприятиями, но объединяющая людей одной темой.

Meetup характеризуется:

- временем встречи 1–2 часа;
- регулярностью, хотя поводы к ним часто спонтанны;
- коротким временем на подготовку;
- неформальностью обстановки;
- главное на meetup не спикер или организатор, а тема для обсуждения;
- выступлениями в формате «свободный микрофон».

В таком формате мы с вами сегодня поработаем. А работать будем над созданием социального проекта.

5. **Социальное проектирование** – это способ (технология) выражения идеи улучшения социальной среды, решения социально значимой проблемы посредством конкретных целей, задач, мер и действий по их достижению, а также описание необходимых ресурсов для практической реализации замысла, конкретных сроков и прогнозируемых результатов.

Социальный проект – проект, созданный для решения конкретной социальной проблемы.

Это может быть проблема, присущая только конкретному двору, улице, деревне, городу. А, может, это будет проект, направленный на решение проблемы, острой для социальной среды всей страны.

Особая ценность такого проекта, созданного не специалистом, а рядовым гражданином, жителем состоит в том, что его рекомендации не оторваны от реальной ситуации и адаптированы к конкретной действительности.

Но для того, чтобы проект привлек внимание и был реализован, необходимо не просто подать интересную и продуктивную идею, но и убедить всех, что актуальная ситуация требует именно таких преобразований.

Чтобы проект стал реальной возможностью решить социальную проблему, он должен соответствовать следующим **основным качественным характеристикам**:

- *адекватность, объективность и обоснованность*: необходимо доказать, что идея проекта, подход к решению проблемы появились не случайным образом, а являются следствием реального наблюдения, осмысления ситуации и оценки возможностей воздействия на нее;

- *целостность и системность*: общий смысл проекта очевиден и ясен, каждая его часть соответствует общему замыслу и прогнозируемому результату, проект должен предлагать не «единоразовое», а системное решение проблемы;

- *последовательность и связность*: все части проекта должны быть последовательны и взаимосвязаны – цели и задачи вытекают из поставленной проблемы, бюджет опирается на описание ресурсов и сочетается с планом;

- *конкретность*: все проектные параметры – время реализации, цели, задачи, результаты, технологии, методы и т. д. – должны быть четко обозначены;

- *компетентность*: необходимо показать высокий уровень осведомленности авторов о проблематике, средствах и возможностях решения вопроса;

- *жизнеспособность и возможность пролонгации*: нужно определить перспективы развития проекта в дальнейшем, возможности его реализации в других условиях, как и чем он может быть продолжен;

- *эффектность и эффективность*: значимым фактором для успешной реализации вашего проекта может стать его привлекательность для людей и результативность, проект должен быть интересным и вдохновляющим на дальнейшее конструктивное движение.

Итак, **алгоритм создания социального проекта**:

1. Сбор информации, аналитика.
2. Постановка и конкретизация социальной проблемы. Обоснование актуальности.

3. Постановка целей и задач проекта.
4. Определение концепции (сути) проекта.
5. Вводная информация о проекте.
6. Содержание проекта.
7. Система управления в проекте.
8. Кадровое обеспечение проекта.
9. Материально-техническое и финансовое обеспечение.
10. Ожидаемые результаты. Показатели/критерии эффективности проекта. Определение кризисов.
11. Мониторинг в проекте.
12. Планы реализации программы: стратегический, оперативный, календарный.

**Meetup: продвижение идей волонтерства,
взаимопомощи и единения в Интернете**

Для участия в Meetup участники делятся на группы по 4–5 человек.

Каждой группе необходимо будет планировать свой социальный проект, направленный на профилактические меры и борьбу с коронавирусом. Проект может реализовываться в онлайн и офлайн формате.

Домашнее задание

Подготовить презентацию проекта. Проект должен включать в себя: цели, задачи, аудиторию, на которую нацелен, механизмы реализации и ожидаемые результаты.

Занятие 4

Подведение итогов Meetup. Презентация проектов

1. Разминка.

2. Упражнение-энергизатор.

3. Выступления групп. Презентация проектов.

Любой проект нуждается в подробном освещении. Очень важно показывать свою деятельность для привлечения аудитории. И сейчас мы расскажем, как правильно продвигать свой проект как в соцсетях, так и при помощи иных инструментов.

Определите цели, задачи. Ни в коем случае не путайте цели и задачи вашего продвижения с теми, что указаны в проекте. Это немножко разные вещи, при этом тесно связанные между собой. Именно от того, что вы указали в своем соцпроекте, зависит работа по продвижению.

Составьте медиаплан и контент-план. Не бойтесь этих слов. Медиаплан включает основные направления продвижения вашего проекта в СМИ. Именно они, по-прежнему, – основной способ призыва к действию той аудитории, которая до сих пор не овладела соцсетями или Интернетом. Например, ваш проект посвящен образованию пенсионеров, повышению их уровня грамотности по работе с компьютерами. Тогда СМИ – прекрасный инструмент.

От количества средств напрямую зависят каналы распространения информации. Отталкивайтесь от географии проекта. Используйте только нужные вам СМИ.

Ведение социальных сетей. К сожалению, многие пренебрегают ведением соцсетей, а некоторые создают их чтобы просто были. А ведь представьте, как это круто, когда о вашем проекте узнают по всей стране тысячи людей.

При создании контента важно помнить, что необходим баланс между серьезной информацией и развлечением.

Занятие 5

Открытая дискуссия «Бесконтактная помощь: должен ли помогать волонтер в период коронавируса»

1. Разминка.

2. Упражнение-энергизатор.

3. Занятие проходит в форме дискуссии.

Дискуссия (лат. *Discussio* – рассмотрение, исследование) – спор, направленный на достижение истины и использующий только корректные приемы убеждения. Дискуссия – одна из важнейших форм коммуникации, метод решения проблем описания реальности и своеобразный способ познания. Дискуссия позволяет лучше объяснить то, что не является в полной мере ясным и не нашло еще убедительного обоснования.

Если даже участники дискуссии не приходят в итоге к согласию, они определенно достигают в ходе дискуссии лучшего взаимопонимания. Дискуссия полезна и тем, что она уменьшает момент субъективности, обеспечивая при этом общую поддержку убеждениям отдельного человека или группы людей.

Для дальнейшей работы участники делятся на две группы. Участники первой группы убеждены, что волонтер должен помогать в период коронавируса, участники второй группы – что не должен.

Через 10 минут просим вас привести аргументы в пользу вашей позиции.

4. Выступления.

5. Работа с Кейсами.

6. Подведение итогов тренинга.

Модераторский сундучок для организации знакомства и игровых разминок

Организация знакомства

Работа с волонтерами требует от участников максимальной вовлеченности в работу, готовности предлагать свои идеи, совместно исследовать возможные решения проблем, открыто делиться своим мнением и внимательно относиться к мнению другого. Невозможно ожидать этого от людей, которые только что собрались вместе. «Я не знаю тебя, я не знаю, откуда ты, не знаю, как ты относишься ко мне, – почему я должен тебе доверять?» – сказал бы новый участник, если бы его спросили об ощущениях в начале встречи. Основная задача разогревающих упражнений – «сломать лед» коммуникативных барьеров и создать в группе атмосферу позитива и открытости.

Знакомство участников обычно проводится в самом начале встречи, после краткого представления модератора, но перед обсуждением ожиданий и согласованием программы. Знакомство проводится даже тогда, когда участники встречи знают друг друга, и направлено на решение следующих задач:

- ориентировка в ситуации (кто принимает участие, «кто есть кто»);
- запоминание имен друг друга (модератор также в ходе знакомства запоминает имена участников);
- установление контактов между участниками, их сближение, формирование атмосферы доверия;
- вовлечение участников в игровые, тренинговые формы работы.

Если есть необходимость экономии времени, процедура знакомства может быть совмещена со сбором ожиданий участников. В этом случае они, представляясь или представляя друг друга, говорят и об ожиданиях от тренинга.

Формы организации знакомства могут быть разными: от формальных, когда каждый кратко представляет себя, до игровых. Основные критерии выбора формы знакомства:

- *готовность группы* к игровым формам знакомства, степень знакомства участников между собой, продолжительность тренинга, наличие/отсутствие задач по командообразованию. Все эти факторы влияют на выбор формы знакомства;
- *форма знакомства* должна быть комфортной для всех участников. Она может содержать небольшие личностные вызовы (например, некоторым людям сложно представлять себя или даже других на публике), но в целом уровень личностного риска должен быть минимальным;
- *знакомство должно быть относительно коротким* (для группы из 15 человек и однодневного мероприятия – обычно не более 10 минут, для многодневного – не более 30 минут);

- *динамичность знакомства* – играет важную роль, поскольку это начало встречи и важно сразу заинтересовать участников, задать темп;

- *знакомство должно содействовать запоминанию* участниками имен друг друга;

- *форма, процесс и содержание знакомства должны быть интересны* для участников, оно не должно производить впечатление формальной и скучной обязательной процедуры;

- *модератор сам должен быть готов следовать предложенной процедуре и форме знакомства* (например, если участники представляются по определенной форме, то и модератор должен быть готов представиться так же).

Рассмотрим техники, которые могут быть использованы для организации знакомства.

Неигровые техники знакомства:

- представление участников: каждый представляет самого себя;

- представление по определенной форме. Модератор задает серию вопросов, и каждый участник представляет себя, отвечая на них. Этот формат используется в тех случаях, когда модератору важно, чтобы участники обменялись определенной информацией – например, когда процедура знакомства объединяется с обсуждением ожиданий;

- представление в парах. Участники разбиваются на пары (желательно, чтобы в них попали люди, не знакомые друг с другом), в течение трех минут общаются, и затем каждому дается 20–30 секунд, чтобы представить напарника;

- представление в парах: участники ищут три или более характеристики, общие для них. Затем все пары по очереди называют свои имена и озвучивают эти характеристики;

- представление через предмет. Например, участникам раздаются монеты, каждый смотрит, какого года выпуска ему попала, и говорит, что важное или памятное произошло в его жизни в тот год. Другой вариант – модератор обходит участников по кругу и просит взять у него любое количество определенных предметов (например, скрепок). Затем каждый должен рассказать про себя столько фактов, сколько предметов он взял;

- представление «10 за 60 секунд». Каждый участник должен рассказать о себе 10 фактов за 60 секунд. Сначала модератор делает это сам в качестве примера, затем каждый участник представляет себя;

- техника знакомства «Жизненный путь». Каждый из участников на листе формата А3 рисует схему/образ/картинку своего жизненного пути до момента, как он оказался на тренинге. Затем все изображения вывешиваются на стене, и каждый участник в течение 1–2 минут комментирует свой рисунок/схему. Упражнение позволяет достаточно обстоятельно познакомить участников, но требует очень большого количества времени. Поэтому оно целесообразно, если тренинг многодневный или включает командообразующие задачи.

Техники знакомства, направленные на запоминание имен участников:

- техника «Имя + прилагательное». Участники встают в круг, затем каждый по очереди, начиная с модератора (по часовой стрелке), называет свое имя

и прилагательное (или эпитет), его характеризующее. На втором круге, начиная с модератора, каждый участник называет имена (и прилагательные) своих соседей и свое собственное. На третьем круге модератор просит добровольцев вспомнить имена и прилагательные пяти любых участников, затем семи, десяти и, наконец, всех;

- техника «Снежный ком». Участники встают в круг, первый называет свое имя, каждый последующий по часовой стрелке называет не только свое имя, но и имена всех предыдущих участников. Затем упражнение может быть проделано в обратном порядке, начиная с последнего участника.

Игровые техники знакомства, направленные на сближение участников:

- техника «Рукопожатие вождя». Участники встают в круг. Модератор предлагает «качественно поздороваться» и заодно «узнать способы приветствия в разных странах мира». Суть в том, что модератор демонстрирует различные способы приветствия (самый простой – рукопожатие) и затем дает небольшое время (15–30 секунд), в течение которого участники должны именно так поздороваться с максимально большим числом людей, желательно со всеми. Эти способы приветствия могут включать и представление по именам (например, не просто пожать руку, но и назвать свое имя). Обычно данная техника включает 3–4 раунда с различными формами приветствий;

- техника знакомства без слов: модератор дает участникам различные задания, которые необходимо выполнить без слов. Например, построиться по первым буквам имен в порядке от А до Я, по числу и месяцу рождения и т. п. После каждого построения в ходе проверки участники называют свои имена, число и месяц рождения и т. д. и благодаря этому узнают информацию друг о друге;

- техника «Карта группы». Каждый участник получает лист бумаги формата А4 с таблицей, в каждую из ячеек которой вписан тот или иной признак. Они могут быть различными, относящимися к профессиональной деятельности или нет: работает по призванию, трое и больше детей, есть домашние животные, считает себя романтиком, выполнил план продаж в прошлом месяце и т. д.

Далее в течение 3–5 минут участники должны найти и вписать имена тех, кто соответствует тем или иным признакам, в квадраты. Затем можно провести короткий обмен мнениями (3–5 минут): что узнали участники друг о друге, кто и чем был удивлен;

- техника «Знакомство с клубком». Все участники встают в круг, модератор представляется и бросает клубок одному из них, удерживая конец веревки. Участник, получивший клубок, представляется и, удерживая веревку в руках, бросает клубок другому. Эта процедура повторяется до тех пор, пока все участники не представятся. В итоге все люди в кругу оказываются соединенными между собой веревочной «паутиной».

Отдельно целесообразно выделить игровые **техники знакомства, которые могут быть использованы в больших аудиториях (50, 100 и даже 200 участников):**

- техника «4 угла». Модератор называет различные признаки, и соответственно им участники собираются в четыре, иногда три группы в разных углах

помещения. Каждый из участников (и модератор) может посмотреть, кто к какой группе себя относит. Признаки могут быть различные: серьезные и юмористические, содержательные и обывательские, имеющие отношение к предстоящему тренингу или нет. Например: «родились весной, осенью, зимой или летом»; «являются волонтерами меньше года, до трех лет, до пяти лет, больше пяти лет»; «оптимисты, реалисты, пессимисты, циники». Признаки могут быть образные, например: «Вы – вчера? Вы – сегодня? Вы – завтра?»; «Вы – табличка с надписью “Открыто для посетителей”, “Вход воспрещен” или “Скоро вернусь”?»; «Вы – гора, равнина, река, лес?»; «Вы – земля, море или небо?»; «Вы – да, нет или может быть?»; «Вы – фольксваген, роллс-ройс, феррари, джип?»;

- упражнение «Зеркало». Модератор дает задание найти как можно больше похожих на себя участников по определенным признакам, как правило внешним: например, «размах рук», «величина ладони», «цвет глаз», «размер обуви». После объявления каждого признака участникам дается 20–40 секунд на поиск (в зависимости от величины группы). Признаки должны настраивать на активное взаимодействие (например, соприкосновение ладонями);

- техника «Рекламный сэндвич». Каждый участник берет два листа формата А3. На одном из них он пишет список под заголовком «То, что я знаю», на другом – под заголовком «То, что я хочу узнать». Затем оба листа соединяются полосками скотча и крепятся по принципу «сэндвича» – один на спину, второй на грудь. Далее все участники молча ходят и знакомятся с информацией, представленной на листах коллег.

Техники знакомства для тренинговых групп, в которых участники давно знают друг друга:

- техника «Кто есть кто?». Проводится в несколько этапов:
- модератор раздает всем участникам по чистому листу бумаги формата А4 и маркеру. Дает задание: каждый должен написать на этом листе что-то о себе, о чем никто из присутствующих на тренинге, по его мнению, не знает. Это может быть событие (например, «в детстве был в Бирме»), достижение (например, «чемпион города по шахматам»), любая другая информация, например, «не люблю кефир» или «люблю начальника». Участникам предлагают написать что-то интересное и с юмором, но предупреждают, что на следующем этапе станет известно, кто что написал. Рекомендуется писать скрытно от других, печатными буквами. Кроме того, модератор поясняет, что и как будет происходить на следующих этапах упражнения;

- участники в течение 1 минуты пишут и отдают листы бумаги модератору, тот их собирает. После того как собраны задания от всех участников, модератор вывешивает все листы на стену;

- участникам дается 3–5 минут, чтобы они ознакомились с написанным и указали, кто, по их мнению, что написал. Они берут ручки и подписывают имена других участников на листах. При этом важно, чтобы участники делали это максимально активно, собравшись всей группой около стены с листами;

- затем все участники рассказывают на свои места, модератор читает листы, и все последовательно узнают, кто что о себе написал.

- упражнение «Две правды и одна неправда». Участники по очереди приводят три факта о себе, один из которых является ложью. Все остальные отгадывают, какой из фактов не относится к данному участнику;
- упражнение «Секреты». Каждый участник пишет на листке бумаги что-либо, чего остальные о нем не знают. Затем все листочки сворачиваются и опускаются в «шапку». После этого участники вытаскивают листки по очереди, зачитывают их и пытаются угадать, где чей секрет.

Игровые разминки и упражнения-энергизаторы

Игры и упражнения-энергизаторы (далее – энергизаторы) используются после перерывов, иногда в рамках знакомства в начале тренинга, а также в ситуациях, когда необходимо встряхнуть группу, добавить динамики и снять напряжение.

Энергизаторы позволяют модератору решить ряд задач, помогая:

- быстрее и легче пройти начальные стадии формирования группы, когда происходит знакомство, установление контактов между участниками и ориентировка;
- сплотить группу;
- вовлечь участников в действие, повысить общую активность;
- снять напряженность и усталость;
- переключиться с одной темы или ситуации на другую;
- создать «мостик» для перехода к проработке новой темы на тренинге;
- создать атмосферу открытости и сотрудничества;
- сформировать малые группы для последующей работы на тренинге.

Есть очень много различных игр и игровых упражнений для группы, которые можно использовать в качестве энергизаторов. Выбирая из них те, которые вы включите в свой «багаж» бизнес-модератора, руководствуйтесь следующими основными критериями:

- энергизатор должен нравиться, **быть комфортным для самого модератора**. Не стоит проводить игры, в эффективности которых вы сами не уверены;
- игра-энергизатор должна быть **динамичной**, соответствовать своей основной функции – «разогреву» участников. Динамичность может быть задана через двигательную или умственную активность участников. Игры, основанные на соревновании, следует использовать осторожно, чтобы не навредить групповой динамике;
- энергизатор должен быть **интересен участникам** и приносить им удовлетворение. Поэтому следует иметь в своем арсенале игры разного типа, чтобы была возможность подобрать подходящую для каждой группы;
- энергизатор должен быть **позитивным**, не подразумевать возможности совершения участниками неуспешных действий или попадания в обидные, ущемляющие интересы ситуации;
- энергизатор должен **вовлекать всех участников**. Следует полностью исключить игры, в которых возможно выбывание участников;

- энергизатор должен быть **коротким**, обычно продолжительностью 3–5 минут и точно не более 10 минут;
- игра-энергизатор должна быть **доступной для всех участников**. Встречаются группы, где некоторые участники имеют физические или эмоциональные ограничения (например, не любят игры, в которых необходимо находиться близко или прикасаться друг к другу). Арсенал модератора должен позволить выбрать энергизатор, не ущемляющий ни одного из участников;
- энергизаторы должны быть **легкими для объяснения, понимания и участия**;
- по возможности энергизаторы должны быть **связанными с содержанием тренинга**, чтобы использовать их для перехода к следующей теме.

Проводя энергизатор, модератор сам должен быть энергичным и стараться, чтобы игра шла динамично.

Модератор может столкнуться с ситуацией, когда группа или некоторые участники не хотят по тем или иным причинам участвовать в энергизаторах. В этом случае важно не навязывать необходимость игры. В зависимости от причин модератор может либо использовать другой тип энергизаторов, либо решать задачи формирования групповой динамики и энергизации участников другими инструментами. Например, изменить методы проведения тренинга так, чтобы после перерыва использовать не мини-лекцию и даже не обсуждение, а более активный метод, например ролевую игру.

Примеры упражнений-энергизаторов

- «Самурай, принцесса и дракон». Участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Модератор объясняет, что это две команды, игра идет до трех побед одной из команд или максимум пяти раундов (если много «ничьих»). Модератор рассказывает, что, как и любая японская игра, эта игра театрализована и в ней есть три фигуры («самурай», «принцесса», «дракон»), которые надо запомнить. Он показывает участникам, как изображаются фигуры, и просит повторить (для изображения фигур могут быть использованы различные позы и жесты). Он поясняет, что игра проходит в несколько раундов, перед каждым из них участники команд будут совещаться между собой и выбирать одну из фигур («самурай», «принцесса» или «дракон») для показа. Затем участники встанут в две шеренги и одновременно, по команде модератора, покажут ту фигуру, которую планировали. Если в одной из групп участники покажут разные фигуры – значит, команда проиграла в данном раунде, поскольку не смогла договориться. Иначе выигрывает та команда, которая показала более сильную фигуру. Все фигуры находятся в определенных отношениях друг к другу: «самурай» побеждает «дракона», «дракон» – «принцессу», а «принцесса» – «самурая».

- «Встаньте те, кто...». Участники сидят в кругу на стульях. Ведущий без стула (то есть одного стула не хватает). Первый ведущий – модератор. Он говорит: «Встаньте те, кто...» и называет тот или иной признак. Например: «Встаньте те, кто в джинсах»; «Встаньте те, у кого хорошее настроение»; «Встаньте те, кто считает, что овладел техникой парафразы». Участники, которые считают,

что названный признак к ним относится, встают со своих стульев и меняются местами. Ведущий стремится сесть на один из освободившихся стульев. В любом случае, поскольку стульев на один меньше, чем участников, кто-то остается «лишним». Он и будет следующим ведущим.

- «Фруктовый салат». Упражнение, аналогичное предыдущему. Разница состоит в том, что участники изначально рассчитываются (делятся) на «яблоки», «бананы», «апельсины». Ведущий может назвать один из фруктов, например «яблоки» (тогда «яблоки» меняются местами), или сказать «фруктовый салат» – тогда все участники меняются местами. Как и в предыдущей игре, одного стула не хватает и тот, кто не успел сесть, становится следующим ведущим.

- «Хвост дракона». Участники встают друг за другом, держа впереди стоящего за талию. Первый участник – «голова дракона», последний – «хвост». «Голова» пытается поймать «хвост», первая половина участников помогает «голове», вторая – «хвосту». Цепочка не размыкается, в процессе игры все участники продолжают держать впереди стоящего за талию.

- «Люди-домики». Все участники разбиваются на тройки. Каждая тройка образует определенную фигуру: двое стоят друг напротив друга и держатся за руки, третий стоит между их сцепленных рук. Держащиеся за руки – «домики», стоящие в «домиках» – «люди». Ведущий (он меняется или весь энергизатор ведет модератор) может сказать одно из трех слов: «люди» – тогда «люди» меняются местами; «домики» – тогда «домики», не размыкая рук, должны «поймать» другого человека, «люди» при этом остаются на своих местах; «землетрясение» – тогда все тройки участников рассыпаются и собираются в новые тройки.

- «Броуновское движение». Участники представляются атомами, хаотично перемещаются в определенном пространстве, а затем по команде модератора образуют молекулы-группы из стольких атомов-человек, сколько назвал модератор. Энергизатор позволяет разделить участников на малые группы для дальнейшего тренинга.

- «Дотронься до...». Ведущий называет признак (например, «дотронься до белого... золотого... приятного...»). Все участники должны быстро найти и дотронуться до того, что обладает данным признаком. Правила – дотрагиваться надо только на людях, а не на себе. Последний, кто дотронулся, становится ведущим.

- «Плечом к плечу». Ведущий (начинает модератор, затем ведущий может меняться) называет часть тела (например, «ладонь к ладони», «плечо к плечу», «ухо к уху»). Участники должны найти пару и в паре соприкоснуться соответствующими частями тела.

- «Ловим палец». Участники встают в круг, ставят палец правой руки на ладонь левой руки соседа справа. Таким образом, палец правой руки каждого участника стоит на ладони соседа справа, а палец соседа слева – на его ладони. По команде ведущего «раз-два-три» надо одновременно поймать чужой палец и не дать поймать свой.

- «Разминка». Участники встают в круг. Модератор просит каждого загадать кого-нибудь из группы. Затем он дает команду всем участникам одновременно обежать три раза вокруг того, кого они загадали.

- «Электрическая цепь». Участники образуют две команды и встают в шеренгу друг напротив друга («стенка на стенку»). Все члены каждой из команд держатся за руки, образуя «электрическую цепь». На равном расстоянии от крайних участников ставится маркер или другой предмет, который легко схватить рукой. Все участники, кроме первых в цепочке и крайних, закрывают глаза. Крайние в цепочке смотрят друг другу в глаза. В это время модератор-ведущий подбрасывает монету, ловит ее и показывает одновременно первым участникам. Их задача: если выпадает «орел» – запустить сигнал по цепи своей команды, пожав руку соседу; если «решка» – ничего не делать. Задача остальных участников – получив сигнал, максимально быстро передать его дальше по цепочке, пожав руку своему соседу. Если сигнал доходит до крайних игроков в каждой из команд, они должны схватить маркер. Выигрывает команда, которая первая схватит маркер. В случае запуска ложного сигнала (когда выпала «решка») команда, допустившая это, проигрывает. Игра включает несколько раундов.

- «Льдинка». Модератор расстилает на полу лист флипчарта и просит участников группы встать на него так, чтобы все уместились. Затем он раунд за раундом постепенно складывает лист, уменьшая площадь, на которой должна уместиться вся тренинговая группа.

- «Сколько ног?» Модератор последовательно дает группе задания придумать и продемонстрировать такую комбинацию, чтобы на полу осталось все меньше ног участников. Обычно первое задание модератора начинается с количества ног $n/2$, где n – число участников в тренинговой группе. Далее убавляется по несколько ног до тех пор, пока группа увлеченно играет. Существуют варианты, когда на группу в 15–20 человек на полу остается всего две ноги.

- «Распутай клубок». Участники группы встают в круг, все вытягивают обе руки вперед, закрывают глаза, идут к центру круга. Сближаясь друг с другом, каждый находит чью-то руку. После того как все участники «переплелись», схватив чьи-то руки, они открывают глаза и должны не размыкая рук распутаться.

- «Хвост ослика Иа». Участники в парах (тройках) держатся, обнимая друг друга за талию, у одного из них прикреплен «хвостик» из бумаги или веревки. Задача каждой из мини-команд – сорвать «хвостик» другой команды. Если он сорван, команда прикрепляет себе новый и продолжает игру. Побеждает команда, собравшая больше всего «хвостиков».

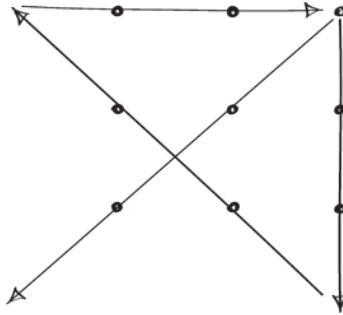
В качестве энергизаторов могут выступать логические и интеллектуальные задачи, а также упражнения на координацию.

- Участники встают в круг или сидят в кругу. Все по очереди последовательно называют числа начиная с единицы. Участник, на чью очередь приходится задача назвать число, содержащее цифру или число, делящееся на три, должен молча хлопнуть в ладоши. Если кто-то ошибся – счет начинается сначала.

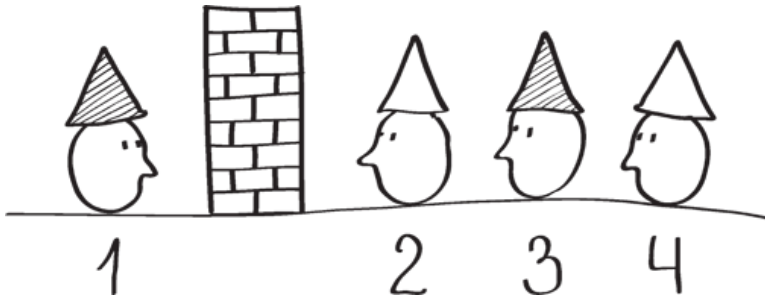
- Задача – соединить все точки четырьмя прямыми линиями, не отрывая руки:



Решение:



• Задача «Узники». Четырех узников закопали по шею в землю (см. рисунок ниже). У каждого из них на голове колпак, причем у двух черного цвета, у двух других – белого. И узники знают об этом. Каждый из них не может смотреть по сторонам: первый и второй видят только стену, третий – второго, четвертый – третьего и второго. Узникам поставили условие: каждый из них может назвать цвет своего колпака. Если он угадает – всех отпустят, если нет – всем отрубят голову. Какой узник смог уверенно назвать цвет своего колпака и спасти остальных?



• Упражнение на координацию «Грека». Участники встают в круг, и модератор просит их произнести вслух хором известную скороговорку: «Ехал грека через реку, видит грека – в реке рак. Сунул грека руку в реку, рак за руку греку цап». Далее модератор просит еще раз повторить скороговорку, но слово «грека» заменяется определенным движением или жестом. В следующий раз участники повторяют скороговорку, и уже два слова заменяются разными движениями – «грека» и «рука». В третий раз движениями заменяются три слова – «грека», «река», «рука». Модератор участвует в упражнении, демонстрируя движения и помогая группе.

Примеры упражнений-энергизаторов, которые могут быть связаны с содержанием тренинга

• «Армрестлинг» – энергизатор для тренинга по разрешению конфликтов. Участники делятся на пары, участники в паре встают боком друг к другу и берут одной рукой руку другого. Инструкция звучит следующим образом: «Задача каждого участника – выиграть, набрав как можно больше очков. Очки олицетворяют нечто очень важное для каждого, поэтому чем их больше, тем лучше». Сама игра длится 10 секунд. В течение этого времени, если одному из игроков удастся притянуть руку другого к себе, он получает одно очко. После игры модератор может обсуждать стратегию поведения в конфликте: почему одни выбрали борьбу, другие уступили, а третьи договорились и, реализуя стратегию сотрудничества, стали быстро перемещать руки друг к другу, набирая очки.

• «Паровозы» – энергизатор для тренинга по менеджменту. Участники по трое встают «паровозиком», держа впереди стоящего за талию. Все закрывают глаза, кроме последних в шеренге. Далее «паровозики», следуя командам модератора, начинают перемещаться по помещению. Команды в каждом из «паровозиков» отдаются последним, «зрячим» участником посредством сигнализации среднему руками на талии, который также руками на талии первого участника передает ему сигналы, куда двигаться. Через некоторое время участники меняются местами. Желательно, чтобы каждый побыл в трех ролях – «зрячего», первого и среднего. Участники могут рассказать, в какой роли им было легче и почему, обсудить, как себя чувствуют сотрудники, находящиеся «на передовой», не до конца понимающие задачи и уверенные в правильности распоряжений вышестоящего руководства, подчеркнуть важность доверия к руководству.

• «Прыжки» – энергизатор на командное взаимодействие и учет интересов других членов команды. Участники встают в две шеренги, модератор разворачивает некоторых людей в каждой из групп в разные стороны. По хлопку модератора каждый из участников обязательно делает поворот на 90 градусов влево или вправо либо поворот на 180 градусов, на месте оставаться нельзя. Задача обеим шеренгам – встать лицом друг к другу. Выигрывает та из команд, которая первая выстроится в шеренгу лицом к другой. Игровая интрига состоит в том, что модератор разворачивает только часть участников, остальные

на момент начала игры остаются стоять в шеренге «как надо», лицом к другой команде. Если участники думают только о себе, воспринимая задачу индивидуально, то они стараются сразу повернуться лицом внутрь шеренги, как требуется, а другие вынуждены отворачиваться. Игра продолжается до тех пор, пока участники не осознают необходимость думать не только о том, как каждый из них может выполнить задачу, но и о том, как всем вместе ее решить.

Учебное издание

Кожуховская Людмила Сергеевна
Апончук Наталья Валерьевна
Шереметьева Яна Владимировна

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ КООРДИНАТОРОВ
ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ
ТРЕНИНГА «КАК БОРОТЬСЯ
С НЕГАТИВНЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ
ПЕРИОДА ПАНДЕМИИ»**

Компьютерная верстка *Т. В. Лукашонок*
Корректор *И. М. Подоматько*

Подписано в печать 20.08.2020. Формат 60×84/16.
Бумага офсетная. Ризография.
Усл. печ. л. 1,86. Уч.-изд. л. 1,5. Тираж 130 экз. Заказ 63.

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.