

10 ШАГОВ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЛОНТЕРА

Областное автономное учреждение социального обслуживания
«Маловишерский комплексный центр социального обслуживания населения»



Обучающий курс разработан по проекту «Добрые сердца», реализуемого в рамках открытого и прозрачного конкурсного отбора на уровне субъекта Российской Федерации Всероссийского конкурса лучших региональных практик поддержки волонтерства «Регион добрых дел 2020».

г. Малая Вишера
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА:

РАЗДЕЛ 1. Пояснительная записка.

1.1 Актуальность программы..... 2-3

РАЗДЕЛ 2. Содержание курса.

2.1 Учебный (тематический) план..... 4-6

Занятие №1 Введение в курс. Знакомство участников.

Самопрезентация 7-10

Занятие №2 Знакомство с Развивающим центром Красного Креста для детей. Основные принципы работы. Психологический квест «Формирование команды».....

11-14

Занятие №3 Мотивация волонтеров. Организация работы волонтеров. Личная книжка волонтера. Арт-терапевтическое занятие Эбру «Краски на воде»

15-19

Занятие №4 Рекомендации для волонтеров по работе с детьми в Развивающем центре. Тренинг «Мы одна команда».....

20-24

Занятие №5. Применение методов и приемов Активного слушания в работе с детьми. Тренировка внимания и памяти.....

25-31

Занятие №6 Методика проведения игр с детьми в Развивающем центре. Творческий мастер-класс.....

32-36

Занятие №7 Здоровое старение и активная старость в контексте добровольческой деятельности. Занятие «Жизнь – это движение!».....

37-44

Занятие №8 Тренинг личностного роста для волонтеров «серебряного» возраста «Мост к мечте».....

45-46

Занятие №9 Портал DOBRO.RU - единая информационная система развития добровольчества. Регистрация на портале.....

47-49

Занятие №10 Подведение итогов курса. Вручение сертификатов. Выдача личных книжек волонтера.....

50

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

51

ПРИЛОЖЕНИЕ

52-61

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Актуальность программы

«Серебряное» добровольчество - это тренд последних лет, который развивается быстрыми темпами не только во многих регионах страны, но и на территории Новгородской области. Движение набирает обороты и расширяет границы. Неравнодушные, опытные, ответственные «серебряные» добровольцы своей позицией доказывают, что в 55 лет жизнь только начинается. Желание постоянно узнавать что-то новое, приносить пользу обществу, расширять свой кругозор, приобретать новый опыт и делиться уже имеющимся, находить применение своим навыкам, быть нужными и счастливыми - вот что характеризует тех, кто занимается добровольчеством.

Добровольчество - это эффективная форма продления активной счастливой жизни. Оно помогает людям старшего возраста ощутить сопричастность, единение поколений и востребованность, что положительно влияет на эмоциональный и физический фон человека. Для волонтеров это не просто развлечение или возможность пообщаться с интересными людьми, посетить значимые события - это образ жизни, связанный с активным долголетием.

«Серебряное» добровольчество - новые возможности активной и здоровой жизни для людей в возрасте от 55 лет. Благодаря добровольчеству, люди старшего поколения могут реализовать себя и применить накопленный жизненный опыт, получить новые знания, стать счастливее.

Для людей старшего возраста добровольчество является важным способом получения новых знаний и умений, точкой приложения своего богатого жизненного опыта. Добровольчество способствует включению их в общественную деятельность, налаживанию диалога с молодежью, являясь одной из форм активного долголетия.

Как и в любом деле, в развитии «серебряного» добровольчества важна системная работа и комплексный подход. Для этого в рамках проекта «Добрые сердца» при поддержке открытого и прозрачного конкурсного отбора на уровне субъекта Российской Федерации Всероссийского конкурса лучших региональных практик поддержки волонтерства «Регион добрых дел 2020» разработана программа «10 шагов «серебряного» волонтера». Партнерами проекта выступает Новгородское региональное отделение Российского Красного Креста и учреждения социального обслуживания: ОБУСО «Любытинский КЦСО», ОАУСО «Парфинский КЦСО» и ОБУСО «Крестецкий КЦСО».

Целью проекта является комплексное развитие системы поддержки добровольчества среди людей старше 55 лет. Он направлен на раскрытие потенциала, самореализацию и улучшение качества жизни как самих «серебряных» волонтеров, так и общества в целом. В рамках проекта планируется привлечение «серебряных» волонтеров к оказанию помощи в рамках Развивающих центров для детей, созданных на базах учреждений социального обслуживания при поддержке регионального отделения Красного Креста.

Также в задачу проекта входит популяризация «серебряного» добровольчества посредством ведения на официальных сайтах учреждений социального обслуживания постоянной рубрики «Дайджест новых новостей» и мотивационных публикаций о деятельности активных «серебряных» волонтеров «Лица добра».

В рамках проекта разработаны современные образовательные и методические материалы, организовано обучение для волонтеров «серебряного» возраста и руководителей волонтерских движений. Это позволит максимально вовлекать лиц старшего возраста в добровольческую деятельность и реализовывать благотворительные акции. Мы надеемся, что проект «Добрые сердца» позволит привлечь органы власти к поддержке «серебряного» добровольчества, создаст необходимые условия для диалога на государственном уровне.

1.2. Цель реализации программы:

Социальная ориентация и вовлечение людей старшего возраста в активную общественную деятельность, а также расширение возможностей самореализации участников через волонтерскую деятельность в рамках Развивающих центров для детей Красного Креста.

Задачи реализации программы:

1. Подготовить людей старшего возраста 55+ к волонтерской деятельности в рамках Развивающих центров для детей Красного Креста;
2. Расширить круг знакомств;
3. Научить участников помогать себе и другим в трудных ситуациях, почувствовать свое участие и влияние на жизнь;

Во время обучения происходит выбор дальнейшего направления волонтерской деятельности каждого участника программы.

Результаты обучения:

- Помощь в определении содержания жизни на пенсии, основанная на стимуляции личной активности, преодоления негативных признаков старения при помощи пропаганды психической и физической активности;
- Подготовка людей старшего возраста к волонтерской деятельности в рамках Развивающих центров для детей Красного Креста;
- Вовлечение людей старшего возраста в процесс непрерывного образования в соответствии с их интересами;
- Привлечение внимания общественности к возможностям, потенциалу и ресурсности людей старшего возраста;
- Наполнение жизни человека новым позитивным содержанием, связанным с новыми творческими планами и активностью в их реализации.

Категория обучающихся: лица старшего возраста 55+

Форма обучения: очная, с возможностью дистанционного обучения.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Срок освоения программы: 10 недель (20 часов).

Помимо учебных занятий предполагается проведение внеаудиторной работы - участие слушателей в добрых делах, помощь в организации и проведении различных акций и мероприятий, а также участие в социальных проектах учреждения, в том числе привлечение к организации деятельности Развивающих центров.

Структура программы состоит из 10 занятий. Все разработки занятий авторские, в основе их использованы современные технологии обучения, а также методы обучения пожилых людей. В процессе реализации программы используются интерактивные лекции, дискуссии, практические занятия (игры,

упражнения, тренинги, творческие мастер-классы), технологии проблемно-ориентированного и проектно-ориентированного обучения.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

2.1. Учебный (тематический) план

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ (МОДУЛЕЙ) И ТЕМ	ВСЕГО, ЧАС	ВИДЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, УЧЕБНЫХ РАБОТ		ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
		ТЕОРИЯ	ПРАКТИ- ЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
<p>Занятие №1. Интерактивная лекция: Введение в курс. Волонтерская деятельность людей старшего возраста на территории Новгородской области. Основопологающие принципы Красного Креста. Практическое занятие: Знакомство участников. Самопрезентация. Анкета волонтера.</p>	2	1	1	Текущий контроль
<p>Занятие №2. Интерактивная лекция: Знакомство с Развивающим центром Красного Креста для детей. Основные принципы работы. Практическое занятие: Психологический квест «Формирование команды».</p>	2	1	1	Текущий контроль
<p>Занятие №3. Интерактивная лекция: Мотивация волонтеров. Организация работы волонтеров. Личная книжка волонтера. Практическое занятие: Творческий мастер-класс в нетрадиционной арт-терапевтической технике Эбру «Краски на воде». Заполнение заявлений на выдачу личной книжки волонтера.</p>	2	1	1	Текущий контроль
<p>Занятие №4. Интерактивная лекция: Рекомендации для волонтеров по работе с детьми в Развивающем</p>	2	1	1	Текущий контроль

<p>центре.</p> <p>Практическое занятие: Тренинг эффективной коммуникации в паре - взрослый – ребенок «Мы одна команда»</p>				
<p>Занятие №5.</p> <p>Интерактивная лекция: Применение методов и приемов Активного слушания в работе с детьми.</p> <p>Практическое занятие: Упражнения по развитию внимания и памяти</p>	2	1	1	Текущий контроль
<p>Занятие №6.</p> <p>Интерактивная лекция: Методика проведения игр с детьми в Развивающем центре.</p> <p>Практическое занятие: Творческий мастер-класс «Роза для души»</p>	2	1	1	Текущий контроль
<p>Занятие №7.</p> <p>Интерактивная лекция: Здоровое старение и активная старость в контексте добровольческой деятельности.</p> <p>Практическое занятие: Физические упражнения для оздоровления организма «Жизнь – это движение!».</p>	2	1	1	Текущий контроль
<p>Занятие №8.</p> <p>Практическое занятие: Тренинг личностного роста для волонтеров «Мост к мечте».</p>	2	0	2	Текущий контроль
<p>Занятие №9.</p> <p>Интерактивная лекция: Портал DOBRO.RU— единая информационная система развития добровольчества.</p> <p>Практическое занятие: Регистрация на портале. Выбор обучающих курсов.</p>	2	1	1	Текущий контроль
<p>Занятие №10.</p> <p>Подведение итогов курса. Вручение сертификатов. Выдача личных книжек волонтера.</p>	2	1	1	Анкета обратной связи участника
ИТОГО	20	9	11	

ЗАНЯТИЕ 1

Введение в курс. Знакомство участников. Самопрезентация.

Необходимые материалы: Интерактивная презентация «Занятие №1», Видеоролик «История замысла Красного Креста, Анкета волонтера (Приложение №1)

Интерактивная лекция: 1 час

Введение в курс. Волонтерская деятельность людей старшего возраста на территории Новгородской области. основополагающие принципы Красного Креста.

Волонтеры (добровольцы) – люди, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда в интересах благотворительной организации. Лица, оказывающие материальную помощь, не являются волонтерами.

Волонтер – это человек:

- готовый принести пользу людям не из ближнего круга;
- самостоятельно и свободно принявший решение сделать это добровольное дело без оплаты;
- имеющий готовность и возможность сделать доброе дело без материальной выгоды;
- обладающий свободным временем;
- заранее определивший время для волонтерского труда;
- объединившейся с единомышленниками или вступивший в благотворительную организацию.

Волонтерство и добровольчество – тождественные понятия. В России «волонтер» и «доброволец» — равнозначные понятия, обозначающие человека, который добровольно и безвозмездно выполняет какую-либо работу или занимается общественной деятельностью. Доброволец вкладывает по своему желанию, добровольно свои силы, навыки и время в дело, которым занимается.

В рамках реализации и развития волонтерства в сфере труда и социального обслуживания на территории Новгородской области в 2019 году был создан **Ресурсный центр «Серебряное волонтерство»**. Центр ведет свою работу на базе областного автономного учреждения социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения Великого Новгорода и Новгородского района». Основная цель Ресурсного Центра - это оказание социальной помощи получателям социальных услуг организаций социального обслуживания путем привлечения волонтеров из числа людей старшего возраста, занимающих активную гражданскую позицию, имеющих ценный опыт и безвозмездно участвующих в добровольческой деятельности. Каждый «серебряный» волонтер выбирает направление добровольческой деятельности по своему усмотрению. Сегодня в центре реализовывается спортивно-оздоровительная деятельность, создано экологическое движение, волонтеры оказывают помощь по уходу за маломобильными гражданами на дому, а также изучают иностранные языки. Кроме того, гражданам «серебряного» возраста предоставляется возможность участвовать в разработке социальных проектов.

Посещение центра и участие в волонтерской деятельности позволят гражданам пожилого возраста реализовать свой внутренний потенциал и накопленный жизненный опыт, повысить качество оказываемых социальных услуг, а также сформировать ориентацию на позитивные ценности и привлечь пожилых граждан к общественной деятельности.

По информации Министерства спорта и молодежной политики Новгородской области по состоянию на 01.01.2020 на территории региона действует более 308 волонтерских объединений. Общая численность граждан, вовлеченных в волонтерскую деятельность составляет 32000 человек (в 2018 году – 25962), в том числе «серебряные» волонтеры – 567 человек.

На сегодняшний день в 20 организациях социального обслуживания проведена работа по привлечению волонтеров «серебряного» возраста. Организовано взаимодействие, в том числе на базе 12 организаций созданы отряды «серебряных» волонтеров, назначены лица (координаторы), ответственные за развитие и внедрение волонтерского движения, сформированы планы работы по волонтерской деятельности. В состав отрядов было принято более 247 граждан пожилого возраста. На территории области с «серебряными» волонтерами организуются обучения пожилых людей иностранным языкам, сформированы группы обучения: компьютерной грамотности, финансовой грамотности, занятий по безопасности. Организуются познавательные лекции о здоровом образе жизни, правильном питании, профилактике заболеваний.

Особое внимание уделялось социальному волонтерству. Волонтеры «серебряного» возраста выступают с концертами в домах интернатах, организуют экскурсионные поездки в районы области, проводят творческие мастерские по обучению азам изобразительного искусства, рукоделию, кулинарии, а также принимают участие в выставках творчества получателей социальных услуг. «Серебряные» волонтеры продолжают помогать организовывать и проводить масштабные общественно значимые мероприятия для получателей социальных услуг.

С 2019 года на территории области внедрена практика ежегодного проведения регионального форума «Серебряные сердца». Впервые он прошел в городе Малая Вишера и собрал более 100 человек – это волонтеры и неравнодушные граждане старше 55 лет, активисты общественных объединений, специалисты центров социального обслуживания, представители региональных органов власти. В рамках мероприятия участники говорили о самореализации граждан старшего поколения, развитии волонтерского движения.

В рамках содружества и взаимодействия на территории области проходят совместные встречи «серебряных» волонтеров и получателей социальных услуг, в том числе спортивные встречи в городе Валдай между пенсионерами города Великий Новгород, города Сольцы, города Валдай, города Демянск. В городе Великий Новгород с любителями скандинавской ходьбы - пенсионерами из города Чудово. Экскурсионные дружеские встречи в городе Боровичи, в Волотовском районе (деревня Горицы), городе Чудово. Участие «серебряных» волонтеров в мероприятиях организаций социального обслуживания позволило гражданам пожилого возраста реализовать свой внутренний потенциал и накопленный жизненный опыт, а также сформировать ориентацию на позитивные ценности и привлечь пожилых людей к общественной деятельности. При этом их собственная жизнь наполняется общением с близкими по духу людьми, сильными эмоциями, чувством востребованности и неоценимым опытом, открывающим новые сферы деятельности.

Международное Движение Красного Креста и Красного Полумесяца (также известное в мире как «Международный Красный Крест») осуществляет свою деятельность практически во всех странах мира и насчитывает более 105

миллионов добровольцев (волонтеров) и около 300 000 сотрудников.

Основная цель Красного Креста и Красного Полумесяца заключается в том, чтобы предотвращать и облегчать страдания всех людей без какой-либо дискриминации и защищать человеческое достоинство.

Движение руководствуется семью основополагающими Принципами, которые являются общими ориентирами и объединяют всех членов Движения.

1. Гуманность - Международное движение Красного Креста и Красного Полумесяца призвано защищать жизнь и здоровье людей и обеспечивать уважение к человеческой личности. Оно способствует достижению взаимопонимания, дружбы, сотрудничества и прочного мира между народами.

2. Нейтральность - Чтобы сохранить всеобщее доверие, МККК не может вступать в споры политического, расового, религиозного, идеологического характера.

3. Беспристрастность - Движение не проводит никакого различия по признаку расы, религии, класса или политических убеждений. Оно лишь стремится облегчать страдания людей, и в первую очередь тех, кто больше всего в этом нуждается.

4. Независимость - Движение независимо чтобы иметь возможность действовать в соответствии с принципами Красного Креста.

5. Универсальность - Движение всемирно. Все национальные общества равны

6. Единство - В стране может быть только одно национальное общество Красного Креста или Красного Полумесяца. Оно должно быть открыто для всех и осуществлять свою гуманитарную деятельность на всей территории страны.

7. Добровольность - В своей добровольной деятельности по оказанию помощи Движение ни в коей мере не руководствуется стремлением к получению выгоды.

Просмотр и обсуждение видеоролика «История замысла Красного Креста» (10 минут).

? Вопросы:

- 1) В чем принципиальная разница между добровольцем и волонтером?
- 2) С какой целью создан Ресурсный Центр «Серебряное волонтерство» в г. Великий Новгород.
- 3) Как называется региональный форум «серебряных» добровольцев, который с 2019 года ежегодно проводится на территории Новгородской области?
- 4) Сколько основополагающих принципов принято выделять в рамках Международного Движения Красного Креста, которые являются общими ориентирами и объединяют всех членов Движения?
- 5) Назовите основную цель Красного Креста и Красного Полумесяца.
- 6) Перечислите основополагающие принципы Красного Креста.

Практические занятия: 1 час

Заполнение анкеты волонтера (Приложение №1).

Самопрезентация участников.

Упражнения: «Взаимные презентации».

Цель: сплочение группы, формальное открытие тренинга, самопрезентации участников, получение участниками обратной связи.

Инструкция:

«Сейчас мы разобьемся на пары. Мы с вами будем действовать по алгоритму.

Первый этап работы заключается в том, что каждый самостоятельно рисует свой образ. На выполнение первого этапа у вас 5 минут.

Второй этап: вы рассказываете своему партнеру о себе. Расскажите друг другу о себе как можно подробнее: чем вы занимаетесь.

Третьим этапом работы будет представление группе своего партнера. Поэтому постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы: моя деятельность, чем я занимаюсь в свободное время, мое хобби и любимые занятия.

После этого организуется работа в парах.

Комментарий 1: Тренер может сам разбить группу на пары, например разбиение «через одного», (человек, сидящий слева от тренера образует пару с человеком находящимся через одного от него и т.д.) или люди сидящие друг напротив друга образуют пару. Тренер может позволить группе самостоятельно разбиться на пары «молчаливый выбор» (все встают со своих мест, молча ходят по комнате и выбирают себе партнера.) Можно так же использовать недавно выполненную работу «человечков» (по степени схожести выбранных цветовых гамм; распределению цветовых зон; использованию одного, двух, трех цветов).

Спустя десять минут ведущий дает дополнительную инструкцию.

«Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. Его задача - попытаться войти в роль своего партнера на время презентации, стать им, думать, рассуждать, чувствовать, переживать так, как кажется стоящему, вел и отвечал бы его партнер. В течение одной минуты – строго одной минуты, не больше и не меньше! – стоящий говорит, играя роль сидящего. Сидящий же, все это время молчит и как все остальные слушает. Ровно через минуту монолог будет прерван; если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом, наша задача – построить свою презентацию так, чтобы она **длилась ровно шестьдесят секунд.**

После этого любой член группы – и я в том числе – имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего.

Комментарий 2. Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем.

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам – способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученную информацию от партнера и способность «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

Комментарий 3. Вопросы:

Оцени успешность твоей презентации своего партнера.

Что ты чувствовал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время (замолчал раньше, чем закончилась минута?)

Удалось ли партнеру верно изложить сведения о тебе?

Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником?

Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?

Тяжело ли было говорить от имени другого?

ЗАНЯТИЕ 2

Знакомство с Развивающим центром Красного Креста для детей. Основные принципы работы. Психологический квест «Формирование команды»

Необходимые материалы: Интерактивная презентация «Занятие №2»

Интерактивная лекция: 1 час

Развивающий центр Красного Креста для детей. Основные принципы работы.

С 2019 года с целью оказания образовательных, досуговых и развивающих услуг детям, находящимся в трудной жизненной ситуации в возрасте от 7 до 16 лет на базах **6 комплексных центров** социального обслуживания Новгородского, Демянского, Крестецкого, Любытинского, Парфинского и Маловишерского районов при финансовой поддержке Новгородского регионального отделения Российского Красного Креста открыты Развивающие центры для детей.

За это время Развивающие центры показали положительную динамику в работе с несовершеннолетними, находящимися в трудной жизненной ситуации. Сплотить вместе таких детей, предоставить им возможность пообщаться, помочь в выполнении домашнего задания школьной программы, вызвать у них положительные эмоции от проведенного времени вместе, поддержка таких детей - это одна из главных задач таких Центров.

Приоритетным направлением деятельности Развивающего центра является повышение качества жизнедеятельности детей.

Развивающие центры работают в дневное время с 14:00 до 16:00 в соответствии с календарным планом работы.

В Развивающих центрах организуются следующие мероприятия:

- работа творческих мастерских;
- оказание психологической помощи;
- помощь в подготовке домашних заданий;
- тематические занятия;
- занятия по здоровому образу жизни и физической активности;
- «сладкая переменка» и т.д.

Основными принципами деятельности Развивающего центра являются:

- добровольность, компетентность, индивидуальный подход, открытость, постоянство обратной связи, соблюдение этических норм;
- приоритет интересов семьи и ребенка;
- рекомендательный характер оказания помощи и услуг семьям с детьми;
- насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию занятий;
- вариативность использования (наличие различных пространств для обучения, игры, конструирования, уединения и пр., а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей);
- доступность среды (свободный доступ для воспитанников к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности).

Развивающие занятия и творческие мастер-классы с детьми, проводятся как привлеченными специалистами отделов культуры, так и специалистами комплексного центра, и волонтерами.

На занятиях широко используются современные направления в психологии, которые позволяют решить большую часть существующих проблем детей и подростков. На своих занятиях широко используются такие разновидности арт-терапии как - монотипия, кляксография, сказкотерапия, песочная терапия,

пластилинография, свето- и музыкотерапия.

Занятия по физической культуре пользуются большой популярностью среди детей и реализует потребность несовершеннолетних в двигательной активности. Для детей проводятся различные соревнования, организуются групповые и индивидуальные игры: игры на фитболе, с мячом, настольный теннис, бадминтон, спортивные игры с препятствиями.

Всесторонняя организация досуга детей, создает условия для личностного, интеллектуального и физического развития детей, способствует профессиональному самоопределению, развивает культуру и навыки этикета.

Несовершеннолетние посещают музеи, выставки, кинотеатр, принимают участие в конкурсах, онлайн-занятиях. Полюбившейся традицией ребят является «сладкая переменка», чаепитие. Для ребят приобретаются не только сладости, но и свежие фрукты.

Кроме того, одним из направлений работы Развивающего центра является обучение детей оказанию первой помощи. Волонтеры молодежного движения Красного Креста знакомят ребят с алгоритмом действия при ушибах, порезах, укусах насекомых и других опасных ситуациях.

Основные помощники Развивающего центра – это наши волонтеры, разного возраста, как школьники, так и люди старшего поколения. Волонтеры помогают с выполнением домашнего задания, играют в коллективные и настольные игры, осуществляют сопровождение детей в центре и во время посещения массовых мероприятий.

? Вопросы:

- 1) Что такое Развивающий центр Красного Креста? С какой целью он создавался?
- 2) Какие мероприятия для детей организуются в рамках Развивающих центров?
- 3) Кто являются основными помощниками в проведении занятия для детей в Развивающих центрах? В чем может выражаться данная помощь?

Практическое занятие: 1 час

Психологический квест «Формирование команды».

Задачи:

- создание условий для знакомства и установления эмоциональных контактов;
- определение задач занятий и особенностей групповой работы;
- развитие позитивного Я – образа.

1. Вступительное слово. Правила работы в группе (напоминаются в рекомендательной форме).

- Общение по принципу «здесь и теперь»;
- «Я – высказывание». Отказ от общих рассуждений. Умение говорить о своих конкретных переживаниях, мнениях, действиях;
- Атмосфера доверия, эмоциональной близости и теплоты между членами группы, доброжелательности;
- Свободное и открытое выражение своих чувств, возникающих под влиянием происходящего;
- Соблюдение конфиденциальности, готовность не выносить содержание общения за пределы группы.

2. Упражнения на знакомство «Снежный ком».

Цель: запомнить имена участников группы, развитие памяти, раскрепощение и снятие напряжения.

Инструкция: играющие сидят в кругу. Первый (ведущий) называет свое имя, второй участник - имя первого и свое, третий – имена первого, второго, потом свое и т.д., пока круг не замкнется. В итоге последний в круге говорит имена всех играющих, а затем и свое. Легче быть первым, но последним – полезней!

3. Упражнения на знакомство «Эхо» (запасная игра).

Цель: напомнить (запомнить) имена участников группы, раскрепощение и снятие напряжения.

Инструкция: Каждый по кругу называет свое имя, сопровождая его жестом или движением всего тела, а группа, как эхо, повторяет это все за ним.

4. Упражнение «Карусель общения».

Цель: формирование позитивного Я-образа, знакомство с другими участниками и раскрытие себя, обучение эффективному взаимодействию в команде.

Инструкция: ведущий предлагает участникам разделиться на две подгруппы и стоя образовать два круга: внешний и внутренний. Участники из внутреннего круга поворачиваются лицом к участникам из внешнего круга. Участники из внешнего круга будут двигаться вокруг внутреннего. По хлопку ведущего внешний круг передвигается на одного человека вправо или влево и остановит свое движение. Ведущий озвучивает тему для беседы и в течение 1-3 минут идет обсуждение между парами участников. Обязательное условие, при встречи новой пары (участника внутреннего и внешнего круга) необходимо поздороваться, улыбнуться и представиться. Игра продолжается до тех пор, пока не обойдет весь круг.

Список тем для обсуждения и беседы (по кругу продолжают фразу, заданную ведущим):

«Я отдыхаю...»

«Я люблю...»

«Мне нравится...»

«Меня радует...»

«Я горжусь собой, когда...»

«Я помню в молодости...»

«Меня окружают...»

«Мои увлечения...»

5. Упражнение «Построимся».

Цель: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам, а также обучению эффективному взаимодействию в команде.

Инструкция: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по именам (от А до Я), дате или месяцу рождения, по длине или по цвету (от темного до светлого цвета) волос, по отдаленности места проживания от санатория, по цветам радуги в их одежде и т.д.

6. Упражнение «Огонь и лед». Релаксационное упражнение (техника напряжения и расслабления).

Цель: осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Инструкция: упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом.

Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

7. Упражнение «Звуковая гимнастика».

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

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

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

8. Упражнение «Дождик».

Цель: снятие излишнего напряжения. Предлагаемые упражнения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.

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

9. Упражнение «Моечная машина» (запасная методика).

Цель: снятие излишнего напряжения. Предлагаемые упражнения позволяют прочувствовать свое тело, осознать степень его напряжения, гармонизируют психофизические функции.

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

10. Рефлексия «Мне сегодня...»

Цель: подведение итогов занятия, обсуждение впечатлений от проведенного занятия.

Инструкция: каждый участник группы должен завершить фразу: «Мне сегодня...», где необходимо отразить:

- оправдались ли ваши ожидания?
- как вы себя чувствуете?
- удалось ли вам сконцентрироваться на ощущениях?
- на каких ощущениях вы сосредоточились?
- какие чувства возникли у вас при выполнении заданий?
- что Вам понравилось во всех упражнениях (или в одном)?

ЗАНЯТИЕ 3

Мотивация волонтеров. Организация работы волонтеров. Личная книжка волонтера. Арт-терапевтическое занятие Эбру «Краски на воде».

Необходимые материалы: Интерактивная презентация «Занятие №3», Заявление и согласие на оформление личной книжки волонтера (Приложение №2) Материалы и оборудование для проведения творческого мастер-класса.

Интерактивная лекция: 1 час

Мотивация волонтеров. Организация работы волонтеров. Личная книжка волонтера.

О мотивации волонтеров

Понятие мотивации в отношении волонтеров может быть рассмотрено в двух значениях. Внутренняя мотивация - волевое устремление со стороны самого волонтера. Это еще не само действие, но уже первый шаг к нему. Такая мотивация очень сильно связана с жизненными ценностями и смыслами, которые составляют мировоззрение человека.

Внешняя мотивация - это стороннее по отношению к человеку волевое усилие, направленное на вовлечение этого человека в волонтерство. Об этом виде мотивации часто говорят: «Замотивировать волонтера».

Образно говоря, речь идет о двух видах энергии. Одна рождается внутри человека (волонтера), вторая привносится в него извне.

Особенность социального волонтерства в том, что внешняя мотивация тут не работает. Невозможно без собственного свободного решения прийти на помощь.

Не всегда можно решить чью-то проблему до конца, но мы можем изменить ситуацию и сделать ее приемлемой. Оказать поддержку, подарить хорошее настроение и радость.

Помочь может каждый, если у него есть желание, время и силы. В основе помощи лежат человеческие отношения, которые позволяют улучшить качество жизни.

Ресурсы волонтера:

- собственные умения;
- собственные таланты;
- личное отношение
- собственные силы;
- собственное время.

При формулировании ваших условий для участия в волонтерстве необходимо помнить о следующем:

- Просьба о помощи должна быть убедительно обоснована;
- Очень важно, чтобы то, о чем вас просят, не противоречило вашей личной готовности;
- Помощь, которую от вас ждут, должна соответствовать вашим возможностям и компетенциям;
- Взрослый человек или ребенок должен дать согласие на принятие вашей помощи;

Следует помнить, что люди, которым волонтеры помогают, тоже имеют свои условия принятия помощи. И главное из них - это согласие. Невозможно оказать кому-то помощь насильно.

Принципы волонтерства:

Главный наш принцип: не навреди. Не навреди тому, кому хочешь помочь, не навреди окружающим людям, не навреди самому себе! Отсюда следует обязательное самоограничение.

Волонтеры:

- Не заменяют собой профессионалов, сотрудников учреждений; специалистов по социальной работе, психологов и воспитателей;
- Вкладывают свои усилия, время, заботу, доброту;
- Опираются на свои реальные возможности;
- Соблюдают правила волонтерской организации и правила учреждения;
- Помогают нуждающимся вне зависимости от социального статуса;
- Работают в благотворительной организации (в организованном сообществе);
- Не помогают подопечным своими деньгами;
- Не привносят в свою помощь политику и религиозную проповедь.

Быть волонтером – это соблюдать принципы и правила.

Схема организации волонтерской деятельности:

- 1) У волонтеров есть - Желание и готовность помогать людям.
- 2) У учреждений есть
 - Запрос на волонтерскую помощь;
 - Куратор волонтерской работы;
 - Условия и требования к работе волонтеров;
 - Помещения для работы волонтеров;
 - Система организации волонтерской работы;
 - Ответственность перед получателями социальных услуг.
- 3) У получателей социальных услуг
 - Запрос и согласие на волонтерскую помощь;
 - Благодарность за оказанную помощь.

Волонтерство – это взаимный договор, взаимное решение и признание прав и обязанностей.

ВОЛОНТЕР	ОРГАНИЗАЦИЯ
<p>Имеет право:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на правдивую информацию об организации; - начать работу в удобное время - на обучение, помощь, поддержку; - на общение с единомышленниками; - на самореализацию; - прекратить работу в любой момент. 	<p>Имеет право:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на правдивую информацию о волонтере; - принять волонтера и расстаться с ним по своему усмотрению.
<p>Обязан:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разделять миссию организации; - соблюдать правила организации; - уважительно относиться к получателям услугам; - соблюдать распорядок учреждения; - исполнять взятые на себя обязательства. 	<p>Обязана:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовить волонтера; - обеспечивать безопасное место труда; - организовать среду для общения, досуга и развития волонтера.

Вокруг любого получателя социальных услуг существует своя среда: специалисты по социальной работе, воспитатели, социальные педагоги, медицинская среда, родные или друзья. Волонтер не может заменить никого из этой среды, он обязан оставаться волонтером.

Задача волонтера - встроиться в существующую среду и оказывать помощь в сотрудничестве со всем окружением подопечного, выстраивая границы и доверительные отношения.

Быть волонтером – это быть партнером волонтерской организации и вместе с ней помогать нуждающимся людям. Организация выбирается вами лично так, чтобы вам было комфортно, а ваш труд был результативен и безопасен.

Личная книжка волонтера (ЛКВ) – это именная книжка учета добровольческой (волонтерской) деятельности, в которую заносятся сведения о видах добровольческой (волонтерской) деятельности, количестве часов, поощрениях, дополнительной подготовке и пр.

Порядок оформления, выдачи и ведения Книжки:

Книжку может получить гражданин, осуществляющий или планирующий начать добровольческую (волонтерскую) деятельность.

Для получения Книжки необходимо подать в уполномоченное учреждение следующие документы:

- заявление о выдаче Книжки по форме;
- согласие гражданина на обработку персональных данных по форме;
- фотографии размером 3 x 4 см в количестве 2 штук.

Волонтерская книжка - в современном формате:

Книжку волонтера можно получить не только в качестве бумажного документа, но и в электронном виде. Специально для этого создана единая информационная система «Добровольцы России». Для получения электронной книжки следует заполнить специальную форму на данном портале. При этом на портале можно не только зарегистрировать электронную книжку волонтера, но и узнать полезные сведения и последние новости о волонтерской деятельности.

? Вопросы:

- 1) Что такое внутренняя и внешняя мотивация волонтера?
- 2) Какими внутренними ресурсами как волонтер вы обладаете? Можете их перечислить?
- 3) Сколько времени Вы готовы тратить на занятие добровольческой деятельностью? Что именно это за деятельность?
- 4) Какими правами обладает волонтер в организации. Его обязанности в учреждении?
- 5) Что такое личная книжка волонтера? Каков порядок получения личной книжки волонтера в Вашем регионе? Хотели бы Вы иметь личную книжку волонтера?
- 6) Может ли быть личная книжка волонтера в электронном виде? Каким образом можно ее завести?

Практическое занятие: 1 час

Заполнение личной книжки волонтера (Приложение №2)

Творческий мастер-класс в нетрадиционной арт-терапевтической технике Эбру «Краски на воде».

Оборудование: пластиковые поддоны, раствор, краски для эбру, шила разного диаметра, гребни для эбру, тряпочки для протирки шила, колбочки или баночки для разлива и смешивания красок, бумага А4 для перевода рисунка с воды (можно использовать и обычную плотную), веерные кисточки, кисти-щетки,

столы, застеленные клеенкой, музыка в качестве фона на любом портативном аудионосителе (мобильник, ноутбук или планшет), образцы работ в технике эбру.

Цели мероприятия: познакомить волонтеров с древним турецким искусством рисунка на воде в процессе шоу-показа мастер-класса.

Содержание мероприятия: после организации рабочего места и размещения зрителей, которые могут по желанию стать участниками мастер-класса, специалист рассказывает об истории возникновения эбру, об особенностях работы на воде, о свойствах и специфике подручных материалов. Далее идет показ с обязательным комментированием последовательности действий элементарных композиций - цветов и бабочек. На следующем этапе обучающиеся могут попробовать повторить приемы, продемонстрированные специалистом. На завершающем этапе можно предложить гостям и участникам мастер-класса поделиться впечатлениями.

Подготовительный этап.

Звучит фоновая музыка, участники рассаживаются вокруг центрального стола, где и происходит шоу-показ данной турецкой техники.

Вступительное слово.

- Здравствуйте! Сегодня мы погрузимся с вами в загадочный мир древнего восточного искусства живописи на воде – «Эбру».

Эбру - искусство создания рисунка на воде. В буквальном переводе с турецкого («eb-ru») означает «на воде». Доподлинно неизвестно, но считается, что искусство живописи на воде с последующим переводом рисунка на бумагу или ткань, зародилось в Индии. Затем оно перекочевало в Иран и далее распространилось в Турции. Есть иное мнение, что родиной Эбру является Средняя Азия. И путь распространения Эбру выглядел иначе: Туркестан-Иран-Турция, где искусство рисования на воде и достигло своего расцвета.

Эбру – это рисунок специальными красками на поверхности воды, с которой они не смешиваются и не тонут. Это возможно потому, что состав красок и воды имеет свои особенности. Вода не простая, а на основе загустителя. В качестве загустителя чаще всего используется экстракт горной колючки гевеи, которая растет на территории Турции, Ирана, Пакистана, на Кавказе. В качестве загустителя используются также экстракт морской красной водоросли, растения астралагуса или же их современный аналог – синтетические загустители различных фирм. Краски (бойалар) состоят из воды с добавлением различных пигментов, смешанных с бычьей желчью. Кисти (фырчалар) традиционно изготавливаются из конского волоса. Древко кисти делают из стеблей роз. Помимо кистей, используют шило (биз), а также гребни для создания различных эффектов «мраморирования» на поверхности воды.

Ход шоу-показа:

Рисование тюльпана в технике эбру.

- Друзья, сейчас я продемонстрирую Вам создание тюльпана на воде. В Турции красный тюльпан – это символ благородства и чистоты, турки очень любят данный символ и часто используют в изобразительном творчестве и декоративном искусстве.

Далее специалист показывает этапы рисования тюльпана:

1. методом набрызгивания кистью создается фон (можно смешивать различные оттенки).

2. с помощью гребня создаются волнообразные разводы, «чешуйчатые» узоры.

3. шилом среднего диаметра по центру ставится первый круг зеленого цвета, из которого более тонким шилом формируется силуэт стебля и листьев.

4. наступает очередь красного пигмента. На кончик стебля с помощью шила ставится красный круг, из которого очень аккуратно и медитативно (не спеша) формируется тюльпан.

5. наконец, происходит самое интересное: перевод изображения на бумагу. Захватив края листа, осторожным движением опускаем его на поверхность воды. Потом проводим сверху шилом, чтобы лучше произошло сцепление краски с листом. И далее приподнимаем шилом край листа и движением «на себя» тянем лист о край поддона. И вот оно чудо-рисунок с воды перешел на бумагу.

Важно сказать о том, как происходит процесс просушки рисунка.

- Рисунок сохнет в естественных условиях. Сначала он имеет желеобразную фактуру и является влажным. Поэтому необходимо положить его на пластиковую поверхность, чтоб он не прилип и одновременно подсох. Обращаться с таким рисунком следует очень аккуратно, чтоб не порвать бумагу. Это необходимо продемонстрировать участникам.

Рефлексия — творческое взаимодействие волонтеров и специалиста. Участники делятся впечатлением и бурными эмоциями от увиденного и желают сами повторить то, что продемонстрировал специалист.

Рисование бабочки в технике эбру.

Специалист показывает, как можно создать бабочку на воде.

1. После создания фона по тому же принципу, что и в создании композиции с тюльпаном, по центру помещаем круг любого цвета.

2. Далее прибавляем количество кругов, ориентируясь на центр предыдущего. Можно сделать около 5 кругов.

3. Шилом формируем голову и тельце будущей бабочки. Прорезаем крылья. Детализируем форму крыльев шилом.

4. Переводим бабочку с воды на лист бумаги.

Участники воспроизводят рисунки на воде. Можно усложнить задание и предложить совместить 2 элемента: бабочку и цветок или в зеркальном отражении 2 тюльпана.

Заключительный этап.

На данном этапе все созданные работы (еще не просушенные) кладутся в ряд для общего просмотра и совместной оценки. Участники делятся впечатлением от проделанной творческой работы. Специалист предлагает выразить свои впечатления от участия в шоу-показе.

ЗАНЯТИЕ 4

Рекомендации для волонтеров по работе с детьми в Развивающем центре. Тренинг «Мы одна команда».

Необходимые материалы: Интерактивная презентация «Занятие №4».

Интерактивная лекция: 1 час

Рекомендации для волонтеров по работе с детьми в Развивающем центре.

Рекомендации волонтерам по общению с ребятами:

1. Не навреди! Поэтому самое главное при общении с ребенком - не стать еще одним взрослым, который предал.
2. Не обещайте лишнего. Лучше пообещать меньше, а сделать больше.
3. Если ребенок спрашивает, возьмешь ли ты меня когда-нибудь к себе в гости домой, то сразу скажите (максимально мягко, но понятно) – нет, я волонтер, и я пришел с другой целью, например, провести мастер-класс. Ребенок воспримет это нормально. А вот если Вы дадите ложную надежду, а потом не исполните – ребенок будет чувствовать себя обманутым, ощущение собственной незначимости подтвердится. Если Вы не уверены в том, что придете в следующем месяце, - так и скажите «не знаю, не уверен, много работы, дел».
4. Будьте самим собой, при этом будьте позитивны.
5. Общайтесь вежливо, максимально на равных, но без излишней фамильярности. Покажите ребёнку, как общаются люди в естественной жизни - уважительно, позитивно, интересно, содержательно.
6. Более всего опасна жалость. Либо она унижает ребенка, либо провоцирует использовать вас. Ребенку, даже нуждающемуся в помощи, важны принятие и уважение, но не жалость.
7. Не позволяйте манипулировать собой или использовать себя.
8. Соблюдайте свои личные границы - например, если Вам не нравится вопрос, который задал ребенок, не хотите именно сейчас на него отвечать, считаете неприемлемым обсуждать эту тему - так и скажите. Это только поможет ребенку. Объясните, почему Вы не хотите или не можете это обсуждать. Помогите ему стать чуть более тактичным.
9. Будьте конгруэнтным – пусть Ваши слова совпадают с Вашим выражением лица и поступками. Ребенок плохо умеет распознавать мимику и настроение окружающих, помогите ему научиться делать это. Если Вам грустно, так и скажите – мне грустно, потому что. Или: «Нет, мне не грустно, но я устал, потому что...» Если Вы при грустном лице, и сидя в отдалении от всех, говорите ребенку – нет, всё классно, у меня хорошее настроение, ребенок может подумать, что либо Вы лжете, либо еще больше запутается в распознавании настроения окружающих.
10. Помните, что даже если Вы не общаетесь с ребенком, Вы все равно влияете на него: он смотрит, как Вы выглядите, как говорите, как общаетесь с другими волонтерами. Никакой бранной лексики (в том числе слов «на грани»).
11. Не стоит спрашивать ребенка про его прошлое - семью и т.д. Если ребенок сам начинает рассказывать, просто выслушайте его, не стоит углубляться и задавать вопросы. Никто из нас бы не хотел, чтобы его расспрашивал о личной жизни человек, которого видишь впервые. Нельзя предсказать, как отразятся на ребенке подобные разговоры.
12. Никогда не обещайте ребенку принести что-то в следующий раз. Не стоит

поддерживать его иждивенческий тип мышления. Кто-то из детей может попросить вас купить мобильный телефон или что-то другое. Мягко, но твердо скажите, что не намерены это делать. Некоторые дети просят положить деньги на телефон, хотя бы 100 рублей. Постарайтесь не делать этого. Практика показывает, что ребенок потратит эти деньги за пару дней - на смс или мобильный интернет, или на скачивание мелодий, при этом этот факт не будет иметь положительного влияния на вашу дружбу, скорее, наоборот. Подумайте хорошенько, прежде чем давать ребенку номер телефона. Для него это будет много значить, а для вас? Ребенок может часто звонить и в не очень удобное время, при этом он не будет знать, о чем он хочет поговорить. Чаще всего дети звонят от скуки. Лучше предложить переписку ВКонтакте или по электронной почте. Так будет легче придумывать темы для разговоров. Не стоит забывать, что темы придется придумывать Вам.

13. Никогда не выясняйте отношения и не ссорьтесь с другими волонтерами при детях. Если вы считаете, что другой волонтер не прав, скажите ему это наедине, обсудите конструктивно. Не подрывайте авторитет волонтеров перед ребятами, наоборот, покажите отношения партнерства и принятия. Покажите им конструктивную модель общения.

14. Всегда следите за тем, что вы говорите – не стоит обсуждать детей на территории учреждения, даже если Вам кажется, что никого из детей рядом нет.

15. И ещё. Помните, что Вы сами приняли решение прийти к детям. То, что вы делаете, Вы делаете для себя не меньше, чем для детей, а поэтому не рассчитывайте на благодарность с их стороны.

Общие рекомендации для волонтеров при работе с детьми:

1. Дети имеют право на конфиденциальность. Не стоит рассказывать своим знакомым истории детей, особенно с упоминанием фамилий и имен.

2. Не берите в РЦ ценные вещи. Не стоит искушать ребят, у которых есть проблемы с понятием «моё - не моё», жизнь в коллективе не способствует воспитанию здорового отношения к личным вещам.

3. Стоит помнить, что Вы приходите в учреждение будьте всегда вежливы с Администрацией и детьми, даже если, по-вашему, они не правы. Никогда не идите на конфликт. Конфликтная ситуация может закрыть двери на посещение детей не только для вас, но и для всей группы.

4. Если вы чувствуете себя заболевающим, отмените Ваш визит к детям, не стоит их заражать.

5. Всегда берите с собой сменную обувь (в крайнем случае - бахилы).

6. Лучше надеть удобную одежду, которую не жалко испачкать, и взять что-то теплое для уличных прогулок. Спортивная обувь пригодится для активных игр.

7. Всегда берите с собой хорошее настроение и заряд энергии! Большое значение в общении с детьми имеет настроение. Волонтер должен следить за своим настроением. Насколько важно этому научиться, понятно каждому. Наше настроение заразительно, оно передаётся детям, влияет на их восприятие, готовность понять, следовать указаниям и правилам. Дети всегда тянутся к людям, которым свойственно хорошее настроение, и, наоборот, избегают людей хмурых, неулыбчивых, скучающих. Детей сковывает настроение грусти и подавленности взрослых.

8. Если волонтер хочет сохранить уважение и любовь детей, он не должен ни одним словом, взглядом, жестом, показывать свою расположенность или неприятие к кому-то из них. Надо относиться одинаково ко всем и к каждому в отдельности. Вместе с тем необходимо удовлетворять желание каждого ребёнка, чтобы его любили, чтобы он чувствовал, что его любят и любят несколько особенно.

9. Работая с детским коллективом, волонтер должен знать индивидуальные особенности своих детей. Бережное отношение к личности ребёнка – это, прежде всего, признание его непохожести, особенностей проявления характера, воли,

мышления, поступков, отличающих одного ребёнка от всех других в детском коллективе. Надо считаться с индивидуальностью каждого ребёнка, а, тем более, с ярко выраженной индивидуальностью.

10. Важным условием оптимизации общения с ребёнком является внимательность, проникновенность и неторопливость. Ребёнок хочет нам что-то сказать, необходимо его выслушать. У каждого человека возникает ситуация, когда ему исключительно важно с кем-либо поговорить, когда очень хочется поделиться своими наблюдениями, открытием, мнением. Выслушайте его!

? ВАРИАНТЫ ОТВЕТОВ НА ВОЗМОЖНЫЕ ВОПРОСЫ ДЕТЕЙ:

- А зачем вы пришли?

- В гости, познакомиться.

- А что вы нам привезли?

- Мы принесли мастер-класс, будем учиться рисовать, потом можем поиграть-погулять-попить чай.

- Можно ваш телефон посмотреть?

Варианты:

1) Извини, я оставила его дома (в машине).

2) Нет, извини, но я не даю смотреть/играться в свой телефон.

- А вы не дадите мне телефон – я хочу позвонить маме/бабушке/тете/дяде...

1) Нет, у меня нет денег на телефоне

2) Извини, телефон остался в дома...

- Если вы придете в следующий раз, вы купите мне (наушники, планшет и т.п.)?

- Ты можешь самостоятельно попробовать накопить на эту вещь.

На любые вопросы о личной жизни, детях, профессии, должности, месте жительства и т.д. лучше отвечать честно, но без особой конкретики. Детям не стоит знать Ваш домашний адрес, достаточно назвать район. При любой затруднительной ситуации не стесняйтесь обратиться за помощью к сотрудникам центра.

Практическое занятие: 1 час

Тренинг эффективной коммуникации в паре - взрослый – ребенок «Мы одна команда».

Вступление

Коммуникация – это обмен информацией.

Эффективная коммуникация – это умение понять, то что хотел сказать собеседник.

Приветствие.

1. Упражнение «Разминка»:

По команде ведущего участники начинают выполнять задания:

— У кого голубые глаза — трижды подмигните.

— Чей рост превышает 160 см — изо всех сил крикните: «Кинг-Конг!»

— Тот, кто сегодня съел вкусный завтрак - пусть погладит себя по животу.

— Кто родился в январе — пусть станцует с одним из членов группы.

— Кто любит собак — пусть лает.

— Кто любит кошек — пусть мяукает.

— У кого есть родная сестра — улыбнитесь соседу слева
— Кто пьет кофе с молоком и сахаром — пусть заглянет под свой стул.
— У кого есть веснушки — пусть привстанут.
— У кого есть собственные дети — пусть похлопает).
— Кто рад, что попал в группу, — пусть громко скажет: «У-Р-А!»
— Кто не переносит табачного дыма — пусть громко скажет: «Курить — здоровью вредить!»).

2. «Спутанные цепочки»

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук. Чтобы не происходило вывихов рук в суставах, разрешается "проворачивание шарниров" – изменение положения кистей без расцепления рук. В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

3. Притча про стакан

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течение этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах? Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально.

Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль.

А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься.

Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать.

И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

Обсуждение притчи.

4. Упражнение-эксперимент

Инструкция: Возьмите по чистому листу А4 и **закройте глаза**. Сейчас надо будет

выполнить определенные действия с бумагой. Ваша задача точно следовать инструкции, так, чтобы результат у всех был одинаковый.

Ведущий (читает): Согните лист пополам. Еще раз пополам. Оторвите верхний правый угол. Оторвите нижний правый угол. Откройте глаза. Что получилось? Узоры у всех различные, есть похожие, но одинаковых нет, хотя инструкция для всех звучала одинаково.

Обсуждение и вывод: В процессе общения, казалось бы, однозначная информация воспринимается по-разному, что ведет к непониманию друг друга.

5. «Дар убеждения»

Цель упражнения: оказание помощи участникам в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи. Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили у кого из них в коробке лежит бумажка - каждый начинает доказывать "публике" то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае если "публика" ошиблась - ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать). Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда "публика" ошибалась - какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

6. Упражнение, в котором мы рассмотрим с вами навыки невербального общения, называется «Разговор через стекло».

Группа разбивается на пары. Первым номерам дается задание попытаться без слов позвать в кино второго, вторым — выяснить какая погода на улице. Причем первые номера не знают, что было предложено вторым, и наоборот.

Участники пытаются договориться между собой так, словно между ними находится толстое стекло, через которое они не могут слышать друг друга.

Обсуждение и вывод: спросить у участников поняли ли они друг друга, смогли ли договориться. Спросить наиболее успешных игроков, как им это удалось.

7. Упражнение – пантомима «Мотоциклист»

Участники выстраиваются в шеренгу, затылком друг другу. Первый стоящий поворачивается лицом к ведущему, ведущий показывает жестами движение мотоциклиста. Первый показывает движение второму, второй третьему и так до последнего игрока, последний показывает, что получилось.

8. Упражнение в парах «Пара» вырезание фигур - умение договориться

Все разбиваются на пары. Один человек — правая рука, другой — левая рука. Задача пары — вырезать из бумаги фигуру, предложенную ведущим. По завершении оцениваются правильность и быстрота работы, насколько команда слаженно работала, как удалось договориться (Приложение №4).

7. Итоговое упражнение – закройте глаза, подумайте - какие у вас есть три самые хорошие качества. Назовите их вслух, каждый по очереди, бодро, уверенно, весело – «Я.....»

8. Упражнение «Солнце пожеланий»

Инструкция: на ватмане нарисовано солнце без лучей, все участники сидят в кругу, и каждый по кругу высказывает свои пожелания друг другу для успешной деятельности, ведущий записывает.

9. Рефлексия.

Какие чувства вы испытывали во время занятия?

Возникали ли трудности, если да, то какие?

Какой опыт вы сегодня приобрели?

ЗАНЯТИЕ 5

Применение методов и приемов
Активного слушания в работе с детьми.
Тренировка внимания и памяти.

Необходимые материалы: Интерактивная презентация «Занятие №5». Диагностический тест (Приложение №4).

Интерактивная лекция: 1 час

Применение методов и приемов Активного слушания в работе с детьми.

Американский психолог Вирджиния Сатир особо подчеркивала, что если взрослый не может выслушать ребенка, ему не стоит даже делать вид, будто он слушает. Если у ребенка возникла проблема, которую он считает важной, необходимо уделить ему все свое внимание.

Активное слушание предполагает не только общую заинтересованность в личности партнера, но и умение слушать. А «активно» слушать ребенка — это значит возвращать ему в беседе то, что он поведал, при этом обозначив его чувство.

Техника активного слушания Ю. Б. Гиппенрейтер в книге «Чудеса активного слушания» заявляет об огромном значении этого явления в жизни каждого человека, желающего иметь эффективную коммуникацию с окружающими людьми.

Выделяют несколько наиболее распространенных техник активного слушания:

«Эхо» – дословное воспроизведение последней фразы с вопросительной интонацией.

Перефразирование – краткое изложение основных мыслей из сказанного (как правило, начинается фразой: «Если я правильно понимаю, то ...»).

Интерпретация – высказывание мнения о истинных намерениях говорящего, сделанного на основе воспринятых сведений (типичная фраза начинается со слов: «Я думаю, что ты...»).

Каждая техника, в свою очередь, включает в себя несколько неотъемлемых составляющих:

- нейтралитет, то есть безусловное уважение человека без критики, осуждения или субъективной оценки.

- доброжелательность,

- дружелюбие,

- симпатия к собеседнику,

- искренний интерес к человеку,

- поощрение желания рассказывать.

Каждый сеанс активного слушания строится по определенному алгоритму

- Налаживание зрительного контакта (глаза собеседников находятся на одном уровне).

- Осматривание собеседника с ног до головы или окружающей обстановки может свидетельствовать, что тема беседы неинтересна или второстепенна.

- Умеренное использование мимики и жестов (кивание головой, поддакивание, слушание всем телом).

- Задавание уточняющих вопросов, просьбы разъяснить неясные моменты в речи.

Учитывание чувств и эмоций партнера по разговору, сопереживание.

Приемы, относящиеся к элементам слушания.

Для активного слушания используют следующие приемы:

- Пауза. Помогает осознать услышанное, высказать свои замечания по ходу

беседы. Говорящий таким образом может сделать акцент на некоторых элементах речи.

- Уточнение. Позволяет разъяснить, детализировать сказанное или не замалчивать острые моменты обсуждаемого вопроса.

- Пересказ. Предоставляет возможность выяснить, правильно ли донесена и понята информация, помогает расставить акценты на нужных аргументах и фактах.

- Развитие мысли. Активизирует собеседников к участию в беседе, к высказыванию своего мнения о предмете обсуждения.

- Сообщение о восприятии собеседника (передача своего мнения о говорящем). Сообщение о восприятии себя самого или описание собственных ощущений.

- Замечание о ходе диалога (полилога) – оценка процесса общения.

Методы активного слушания:

Методика АС помогает понять глубинный смысл всех произнесенных слов, проникнуть во внутренний мир оратора. В повседневной жизни такое проникновение называется эмпатией, проявляющейся в 3 уровнях:

- Сопереживание (проявление тех же чувств, что выказывает собеседник).

- Сочувствие (желание помочь для облегчения страданий собеседнику).

- Симпатия (благожелательное отношение к человеку).

Чтобы развить врожденную способность к эмпатии, психотерапевт К. Роджерс предлагает воспользоваться следующими методами:

- регулярно выполнять взятые на себя обязательства;

- искренне выражать свои чувства;

- проявлять соучастие внутренним переживаниям собеседника;

- отказаться от выполнения характерных ролей во время беседы.

Суть метода активного восприятия заключается в умении не только слышать произнесенные слова, но и видеть скрытый за ними глубинный смысл, который можно выявить при помощи коротких фраз, поощряющих собеседника. Нужно не просто дать докладчику высказаться, но и активно принимать участие в процессе передачи и приема информации.

При помощи особой техники активного слушания, которая называется **техникой настройки**, взрослый может получить интересующую его информацию. Настройка на ребенка как на партнера по общению предполагает особое внимание к нему, способность поставить себя на его место. При этом очень важно, чтобы взрослый не торопился с выводами, а проверил свои предположения и удостоверился, что правильно понял ребенка.

Беседа в рамках выяснения обстоятельств конфликта должна проходить в спокойной, непринужденной обстановке, в которой все ее участники чувствовали бы себя как можно свободнее. Для взрослого важно структурировать беседу, но не доминировать в ней. Он должен себя рассматривать как посредника, помощника в разрешении конфликта. Начать нужно с выслушивания каждой из сторон. Полезно в начале беседы установить определенные правила. Очень важно при этом соблюдать следующий принцип: если в данный момент слушается один из участников конфликта, и он начинает понимать, что в его проблему вникают, то необходимо каким-нибудь образом дать понять и другому участнику, что и он будет столь же внимательно выслушан.

Обсуждать нужно следующее:

1. Что произошло? (сформулировать суть конфликта).

2. Что привело к конфликту? Почему это произошло? (выяснить причины).

3. Какие чувства вызвал конфликт у участников столкновения (определить, назвать чувства).

4. Как быть в этой ситуации? (найти решение).

При получении информации от ребенка следует не «раскручивать эмоции», а

перевести их на рациональный уровень. Часто, получая информацию от участников конфликта, можно столкнуться с эффектом «самонакручивания». В ситуации действия этого эффекта ребенок сам делает выводы из своих собственных слов, постепенно усиливая их эмоциональный накал. Поэтому следует держать в своем сознании необходимость получения правдивых ответов на вопросы и стараться в ситуации конфликтного общения совершить следующие действия:

- справиться с эмоциональным фоном ситуации, начать управлять поведением ребенка («давай сядем и поговорим»), («выпей воды и успокойся»), снять с него эмоциональное напряжение («сначала успокойся, потом поговорим»), отвлечь от ситуации («как ты смотришь на то, что в нашем разговоре будет участвовать Х...»);
- получить ответы на вопросы: что произошло (однозначные факты, отсоединенные от эмоций) и кто свидетели;
- определить последствия развития ситуации и имеет ли смысл в нее включаться;
- разобраться в мотивации обращения за помощью и вывода конфликтной ситуации на себя. Попытаться сделать предварительный прогноз о мотивах действий сторон конфликта;
- найти возможность вывода негативной энергии ситуации из собственного сознания (злость, раздражение по поводу случившегося конфликта). В противном случае можно ощущать на себе физиологические последствия негативных состояний. Здесь жесткие принципы защиты вполне оправданы, особенно если конфликт серьезный.

Взрослому в работе с детьми важно научиться технике активного слушания. Приемы, используемые в активном слушании, являются наиболее эффективными для информационного управления общением, особенно в потенциально конфликтных ситуациях. При этом следует учесть, что использование техники активного слушания оправдано:

- когда ситуация позволяет разобраться не торопясь и подробно с происходящими или произошедшими событиями;
- необходимо сохранить нормальные эмоциональные отношения между детьми;
- на взрослом лежит обязанность консультанта-эксперта конфликтной ситуации.

Рекомендуя данную технику, психологи исходят из того, что если показать ребенку, что его действительно слушают, понимают и сочувствуют, то тем самым снижается острота конфликта: ребенку важно почувствовать себя услышанным и понятым. Это тот же принцип, согласно которому разгневанному человеку нужно дать выразить свои эмоции словами и дать понять, что ему выражается определенная доля сочувствия.

Психологи подчеркивают, что при выслушивании ребенка важно воспринимать две вещи: содержание — т. е. то, что было сказано, и его чувства.

Главное - это слышать и воспринимать истинные чувства говорящего.

В ходе беседы обязательно отмечается:

- стиль ведения разговора — повышенный эмоциональный тон речи ребенка, упреки, оправдания, высказывания, отражающие интересы конфликтующих, игнорирование реакции партнера и слабость обратной связи;
- характеристики поведения — уход от разговора, прекращение игры или совместной деятельности, ее некачественное выполнение; напряженный самоконтроль поведения, замешательство.

Применяя технику активного слушания, необходимо соблюдать следующие правила:

- поставить себя на место ребенка, чтобы понять, что он говорит и как себя чувствует; слушать с сочувствием, сосредоточившись на предмете разговора;
- относиться к говорящему (ребенку) уважительно;
- слушать внимательно, не делая оценок;

- высказывать свое мнение об услышанном, чтобы ребенок понял, что его действительно слушают;
- выделять то, что было не понято, или в чем есть сомнения;
- побуждать ребенка к дальнейшему разговору, используя высказывания, помогающие в этом: поддержку (поощрение, одобрение), прояснения, уточнения;
- повторять наиболее важные мысли и чувства, т. е. подтверждать, отражать содержание информации и чувства ребенка;
- показать принятие и понимание ребенка, признавая значимость проблемы, посредством неречевых средств: тоном голоса, мимикой, жестами, взглядом, позой;
- не перебивать, не давать советов и предложений; не приводить примеры сходных чувств из собственного опыта;
- оставаться нейтральным, не принимать чью-либо сторону.

Важные особенности и правила беседы по способу активного слушания.

• Если взрослый хочет послушать ребенка, обязательно надо повернуться к нему лицом - так, чтобы глаза ребенка и взрослого находились на одном уровне. Если ребенок маленький, то следует сесть на более низкий стул и придвинуть его поближе к малышу. Положение взрослого по отношению к ребенку и поза — первые и самые сильные сигналы о том, насколько его готовы слушать и услышать.

• Если ребенок расстроен и огорчен, не следует сразу задавать ему вопросы. Желательно, чтобы слова взрослого звучали в утвердительной форме. Разница между утвердительным и вопросительным предложением очень незначительна, иногда это всего лишь тонкая интонация, а реакция на них бывает очень разная. Часто на вопрос: «Что случилось?» — огорченный ребенок отвечает: «Ничего!», а если сказать: «Что-то случилось...» — то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся.

• Очень важно в беседе **«держат паузу»**. Надо помнить, что это время принадлежит ребенку, взрослому следует воздержаться от своих замечаний и соображений. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что взрослый рядом. Помолчать следует и после ответа ребенка — может, он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок не готов услышать реплику взрослого, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят в сторону, «внутрь» или вдаль, то надо продолжать молчать: т. к. в ребенке происходит очень важная и нужная внутренняя работа.

• Взрослому иногда полезно повторить, что, как он понял, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство, но так, чтобы у ребенка не сложилось впечатление, что его передразнивают, когда повторяют его слова. Целесообразно использовать другие слова с тем же смыслом.

Следует отметить, что овладеть техникой активного слушания непросто, но она очень результативна.

• Во-первых, исчезает или по крайней мере сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.

• Во-вторых, ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе больше. Иногда в одной беседе неожиданно может проявиться целая цепь проблем и огорчений.

• В-третьих, ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

Итак, **активное слушание — это путь установления лучшего контакта с ребенком, а также способ показать, что его, безусловно, принимают со всеми недостатками, отказами, бедами, переживаниями.**

Но есть моменты, которые мешают активному слушанию и которые следует избегать в беседе с ребенком, это:

- приказы, команды;
- предупреждения, предостережения, угрозы;
- морализация, нравоучения, проповеди;

- готовые советы и решения;
- доказательства, приведение логических доводов, чтение нотаций, «лекций»;
- критика, выговоры, обвинения;
- обзывание, оскорбление, высмеивание;
- использование догадок, интерпретации;
- выспрашивание, расследование;
- сочувствие на словах, уговоры, увещевания;
- отшучивание, уход от разговора.

? Вопросы:

- 1) Перечислите наиболее распространенные техники активного слушания?
- 2) Психологи подчеркивают, что при выслушивании ребенка важно воспринимать две вещи. Какие именно?
- 3) Какие правила необходимо соблюдать, применяя технику активного слушания с ребенком?
- 4) Чего именно необходимо избегать во время беседы с ребенком? Что мешает активному слушанию?

Практическое занятие: 1 час

Упражнение по развитию внимания и памяти.

Занятие лучше начать после прохождения теста, который бы показал насколько эффективно вы пользуетесь памятью, и какой вид памяти у вас лучше всего развит. Время на выполнение задания 15 минут (Приложение №4). Обсуждение с участниками результатов выполнения задания.

Существует 4 вида памяти:

1. Зрительная - это то, как вы запомнили информацию в образной форме, которую вы увидели.
2. Слуховая - это запоминание услышанной информации.
3. Двигательная - отвечает за ваши конспекты и ведение тетради. Люди с двигательной памятью хорошо запоминают информацию только, если запишут ее.
4. Комплексная - это память, объединяющая в себе 2 или 3 вышеперечисленных вида.

Внимание - это процесс мозговой активности, способность концентрации на чем-либо. Психологи выделяют 3 вида внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное.

Непроизвольное внимание возникает неожиданно, **независимо от сознания**. Оно **не требует каких-то волевых усилий**.

Произвольный - это вид внимания, когда **человек подсознательно концентрируется** на чем-либо.

Послепроизвольный вид, как и произвольный, носит **подсознательный характер**, но при этом **не требует особых волевых усилий**.

Упражнения для синхронизации полушарий мозга:

1) В начале руки следует разогреть, потерев ладони, одну о другую. Растопылив пальцы рук, большим пальцем левой руки коснуться мизинца правой руки. Большим пальцем правой руки коснуться мизинца левой руки. Теперь, большой палец левой руки переставить на кончик безымянного пальца правой руки. Большой палец правой руки переставить на безымянный палец левой руки. Потом большим пальцем левой руки коснуться среднего пальца правой руки. Большим пальцем правой руки коснуться среднего пальца левой руки. Теперь большой левый палец должен коснуться указательного правого пальца. А

большой правый – указательного левого. Все можно повторить в обратном порядке, а потом еще несколько раз, гуляя от первого пальчика к последнему.

2) Зарядка для мозга продолжается. Второе упражнение очень простое.левой рукой возьмите себя за кончик носа. Одновременно, правой рукой держите себя за мочку левого уха. Теперь быстро поменяйте руки. Правая рука держит кончик носа, левая – мочку правого уха. Повторите смену рук несколько раз.

Упражнения для развития правого полушария мозга

1) Упражнение называется: «Гриб и поляна». Левая ладонь зажата в кулаке, локоть стоит на тыльной стороне вытянутой ладони правой руки. Правая рука расположена горизонтально, на уровне груди. Левая перпендикулярно вверх, ладонь, зажата в кулак, смотрит вам в лицо. Поменяйте руки местами несколько раз.

2) Последние движения больше похожи на дразнилку или «прикол». Одна рука позывает зрителю фигу, вторая рука показывает одобрение: большой палец кверху, кулакжат. Теперь хлопните двумя руками, ладонь об ладонь и поменяйте руки местами. Фигу и одобрение покажите другими руками. Потом опять хлопок и фигуры меняются местами. Повторить несколько раз.

Игра «Лица с именами и фамилиями».

Бывает очень неприятно, когда забываешь, как зовут знакомого, или вообще не можешь вспомнить, знакомы ли вы. Так нередко случается, когда знакомство не было связано с какими-либо эмоциями.

Чтобы запомнить лицо, внимательно рассмотрите его, отмечая характерные особенности. Мысленно повторите несколько раз имя и отчество человека. Свяжите с ними зрительный образ.

Возьмите 10 незнакомых фотографий с именами и фамилиями (их можно вырезать из газет, журналов). На запоминание дается полминуты. После этого те же фотографии, но в другом порядке, вновь предлагаются испытуемому, он должен опознать их. Эффективность запоминания получите, умножив число правильных ответов на 10.

Игра «Песни»

Участники игры сидят в кругу.

Условия ИГРЫ: первый участник поет куплет любой песни, второй должен вспомнить и спеть куплет другой песни, но в котором обязательно должно быть хотя бы одно слово из предыдущей песни. Третий припоминает и поет куплет из другой песни, который содержит хотя бы одно слово из предыдущей и т. д.

Игра «Запоминаем, рисуя»

Участники сидят за столами.

Ведущий заранее готовит 20 слов. Каждый из участников игры заранее готовит ручку и листок бумаги. Ведущий называет последовательно слова. После каждого названного слова он считает до 3-х. За это время участники игры должны успеть каким угодно рисунком для запоминания зарисовать это слово. Пусть рисунок будет непонятен для других, лишь бы участник игры мог потом по порядку назвать слова. Кто всех больше слов запомнит, тот и выиграл.

Упражнение «Цифры»

Посмотрите внимательно на картинку, здесь нарисованы цифры, под каждой цифрой написано слово. Внимательно посмотрите на картинку одну минуту, затем закройте эту картинку и попробуйте написать на бумаге все цифры и под каждой цифрой написать слово.



Что у вас получилось? Если ошибок много попробуйте запомнить только верхнюю строчку от нуля до четырех, потом от пяти до девяти.

Упражнения для долговременной памяти

Этот вид памяти можно тренировать, задавая самому себе прямые и косвенные вопросы о своей жизни. Например: Что я вчера ел на ужин? Как зовут ведущего программы новостей? В каком году я закончил школу? Когда день рождения у моего брата?

Тест Струпе

Смысл теста Струпе - называть вслух цвет слов, делая это как можно быстрее. Будьте внимательны: вы должны не читать слова, а называть их цвет. Если ошибетесь, назовите цвет еще раз.

желтый красный синий зеленый зеленый
желтый зеленый красный желтый синий
красный желтый зеленый красный синий
зеленый зеленый синий желтый красный
синий красный зеленый синий желтый
зеленый синий желтый красный красный
синий желтый зеленый зеленый красный
синий красный желтый красный зеленый
желтый синий желтый синий синий
синий красный желтый синий зеленый

Таблицы Шульте.

Это таблицы со случайно расположенными символами, обычно это числа или буквы, применяемые для проверки и развития скорости их визуального поиска в определенном порядке. Назовите цифры в порядке возрастания.

43	6	35	21	14	48	31
23	19	15	45	2	9	40
8	37	28	34	17	26	13
33	12	4	25	22	44	47
20	41	30	10	42	29	5
38	11	46	39	7	32	36
1	24	49	3	27	16	18

ЗАНЯТИЕ 6

Методика проведения игр с детьми в Развивающем центре. Творческий мастер-класс.

Необходимые материалы: Интерактивная презентация «Занятие №6». Раздаточный материал для мастер-класса. (Приложение №5)

Интерактивная лекция: 1 час

Методика проведения игр с детьми в Развивающем центре.

Игра – явление многогранное, ее можно рассматривать как особую форму существования всех без исключения сторон жизнедеятельности коллектива. Столь же много оттенков появляется с игрой в педагогическом руководстве воспитательным процессом.

Огромная роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит игре – важнейшему виду детской деятельности. Она является эффективным средством формирования личности школьника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что «игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».

Игра - особый вид деятельности.

Во – первых, потому, что играть приятно, легко, весело, в игре мы проживаем счастливое состояние. В подарок от природы мы получаем предрасположенность и потребность к игре; генетическая программа обеспечивает нашу обязательную игровую деятельность, в ходе которой наш организм развивается, упражняясь. И ни один вид деятельности не обладает такой прочной органической базой, как игра – деятельность, предписанная самой природой развития человека.

Во - вторых, целевое содержание, расположенное в самой игре, внутри игры придаёт весомость каждому моменту игры. Играют, чтобы играть. Получают удовольствие от процесса игры, а достижение цели лишь венчает получаемое удовольствие. Человек, увлечённый ходом игры, забывает о своём авторитете. Он играет взахлёб.

В – третьих, любая игра содержит в себе элементы других видов деятельности, т.е. обладает возможностью приобщить человека к какому-то виду деятельности, ещё не освоенному человеком. Вот почему игра – дело серьёзное с точки зрения развития ребёнка, ведь в игре заложена возможность незаметно овладевать некоторыми умениями, необходимыми для познавательной, трудовой, художественной, спортивной деятельности, для общения.

В – четвертых, в игре минимальное количество правил, соблюдать их не сложно, а всё остальное – поле для свободного проявления индивидуального «Я». Простая фабула игры, позволяющая каждому играющему выстраивать свой вариант сюжетного развития игры, что придаёт интригу, держит интерес на уровне высокого внимания, а деятельность на уровне высокой активности.

В – пятых, игра – самый демократичный вид деятельности. И ребёнок оказывается в демократическом окружении: никто не помнит о его учебных неудачах, плачевном поведении, отменном прилежании. Игра – общение равных.

Отмеченные особенности придают игре особое педагогическое значение, наделяя её ролью чрезвычайной:

Игра – фактор развития ребенка.

Игра – способ приобщения ребёнка к миру культуры.

Игра – щадящая форма обучения ребёнка жизненно важным умениям.

Игра – ознакомление ребёнка с широким спектром видов человеческой деятельности.

Игра – мягкое корректирование воспитанности ребёнка, незаметное вовлечение его в ценностную палитру новых для него отношений.

Игра – деликатное диагностирование социального развития ребёнка.

Игра – профессионально – изящная форма социально – психологического тренинга.

Игра – способ педагогической помощи ребёнку в разрешении проблем жизни, ставших перед ним в реальной повседневности.

Игра – один из простых способов подарить ребёнку счастливые моменты проживания радости жизни.

Игра – простой и лёгкий способ формирования товарищества и дружбы между детьми, один из способов формирования гуманистической атмосферы в группе.

Первоочередное внимание направляется на создание наилучшей психологической атмосферы как неперемного условия игрового действия, придавая ведущую роль педагогической технике: голосу, мимике, жестам, пластике, темпоритму движений, лексической и мелодической окраске речи.

Вот некоторые способы получить желаемый результат:

Обращение к детям, подчёркивающее уважительность в адрес детей (дамы и господа, судари и сударыни, мои дорогие...)

Проявление заботы об обустройстве всех детей для предстоящей духовной работы (всем ли удобно? Все ли хорошо расположились?)

Персональный вопрос, направляемый поочерёдно каждому участнику (Как ты себя чувствуешь? Что ты думаешь о предполагаемой теме занятий?)

Педагогическая мезансцена занятий (полукруг, круг, овальный стол, свободное расположение)

Предварительный вопрос, направляющий внимание на какую-то проблему жизни, - ту самую, что будет затронута в игровой коллизии.

Вовлечение в игру и объявление правила игры происходит путём раскрытия фабулы игры и попутного обозначения игровых ролей, далее приглашения детей к исполнению ролей.

Наблюдателей же необходимо наделить «важной» ролью, например: арбитра, делая выводы, следя за разворачиванием сюжета, выступая сторонним наблюдателем ситуации жизни, высказывая впечатления от увиденного.

В игре каждый персонаж имеет право на свободное решение игровой проблемы и свободное проявление персонального «Я», т.е. ход игры непредсказуем – скрыта игровая интрига. В этом случае взрослый подхватывает этот сюжетный поворот и с помощью реплик оформляет его дальнейшее движение.

Педагогическая импровизация придаёт игре остроту и повышает интерес к содержанию игры всех участников и наблюдателей.

Очень важно сохранять этику взаимоотношений во время игры, не допуская обидных и грубых выпадов детей друг против друга. Это задача, в котором совмещается мягкость, весёлость, четкая распорядительность, исключая небрежное отношение к человеку.

Чек-лист полезных и нескучных игр для детей и взрослых.

Мы выбрали полезные и нескучные игры, которые понравятся даже взрослому, а ребенок будет вам благодарен. Может быть, эти моменты станут одними из прекрасных воспоминаний в жизни ребенка.

Сквигл.

Сначала ребенок рисует каракули и передает лист взрослому. Тот из них создает какой-нибудь образ. Затем наш(и) художник(и) дополняет рисунок и просит

взрослого продолжить и т. д. По ходу игры старайтесь обсуждать картинки. Спрашивайте ребенка, что он нарисовал, можно помогать наводящими вопросами.

Необычное животное. Ребенок рисует голову, загибает лист и передает взрослому. Тот рисует туловище, загибает лист и передает лист обратно и т. д.

Подними без рук.

Играть можно вдвоем или втроем. Для игры нужен мяч среднего размера. Ложимся на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот и положить мяч между головами. Теперь встаем, поднимая мяч, и стараемся донести его до определенного места, не дотрагиваясь до него руками. Вариант 2. Встать на четвереньки и положить мяч перед собой. А теперь попробуем, кто быстрее докатит до финиша мяч лбом, носом, локтем, коленкой и т.д.

Что изменилось.

Сядьте на пол друг напротив друга. Один участник должен запомнить, как сидит ведущий. Потом он закрывает глаза, а когда открывает, то должен определить, что изменилось (положение ноги или руки, выражение лица и т.д.). Вариант 2. Ставим на столе несколько предметов (от 3 до 6). Запоминаем и закрываем глаза. Ведущий убирает одну игрушку или меняет местами. Ребенок определяет, что пропало или изменилось.

Фанты.

Каждый игрок получает несколько листков, на которых пишет разные смешные задания или вопросы. Все кладут свои листочки в общий пакет и придумывают какое-нибудь сложное упражнение-наказание. Например, сделать 30 отжиманий (да, перед конкурсом такое лучше не вытворять).

Первый игрок вытягивает фант и читает задание или вопрос. Если он не может ответить или сделать – делает наказание. Если делает – очередь переходит к следующему.

Телефакс.

Первый игрок «загадывает» какую-либо вещь, ситуацию, животное. Его задача – «нарисовать» загаданное на спине партнера пальцем. Молча. Партнер «рисует» то, что понял, на спине следующего и так по цепочке до конца. Последний пытается понять, что же было загадано. Будет забавно «открутить» цепочку и спросить у каждого игрока, что именно тот «рисовал».

Совет: для старшего возраста стоит подбирать задания посложней – «нарисовать» какой-нибудь фильм или книгу. Это будет развивать воображение и способность мыслить образами.

Охотник за змеей.

Для этого потребуется веревка. Один игрок держит конец веревки, садится на корточки и двигает ей из стороны в сторону (это – змея). Другой участник пытается поймать змею, наступив на нее ногой. Когда хищница поймана, игроки меняются местами. Далее можно ловить змею другой ногой или руками. А потом змея решила уползти. Она быстро ползает по комнате, а охотник пытается ее нагнать и наступить.

Крокодил.

Один игрок загадывает (чтобы никто не слышал!) другому любое слово или фразу: известную цитату, персонажа, фильм или друга, члена семьи, и он должен изобразить это без слов, пантомимой, а остальные - угадать.

? Вопросы:

- 1) В какие игры вы любите играть в детстве? Расскажите о них участникам занятия.
- 2) Предложите свой вариант игр для детей в Развивающем в центре?
- 3) Готовы ли Вы проводить игры для детей?

Практическое занятие: 1 час

Творческий мастер-класс «Роза для души». Приложение №5

Примечание: данный мастер-класс может быть заменен на любое другое творческое занятие, на усмотрение ведущего.

Материалы – фоамиран (2 цвета), клеевой пистолет, ножницы, карандаш, основа для броши, фольга.

Фоамиран очень податливый и легкий в работе материал. Сделать из него цветок сможет даже человек никогда до этого не державший этот материал в руках.

Что же такое фоамиран спросите вы?

Фоамиран (пластичная замша) – это современный мягкий синтетический материал. Мастера его называют коротко – фом. Это материал – настоящая находка для рукодельниц, на глазах можно вырасти шедевр творческих фантазий.

Главная особенность фоамирана в его способности к небольшому растяжению. Этого растяжения бывает достаточно, чтобы материал смог принять любую новую форму. Фоамиран хорошо формуется при воздействии на него тепла человеческих рук или нагревательного прибора (утюга, плойки) поэтому с ним очень легко и приятно работать. Нагретой детали на утюге с помощью пальцев рук легко придают различную форму, скручивая, растягивая, вдавливая, сминая, делая всевозможные заломы и складки. Это делается для придания более реалистичного вида изделию. Фоамиран не токсичен, не подвержен воздействию солнечных лучей, влагоустойчив.

Этапы изготовления:

Цветок

1. Распечатываем и вырезаем выкройку заготовок для цветов.
2. Обводим выкройки с помощью простого карандаша на фоамиран и вырезаем.
3. Складываем все лепестки (каждый отдельно) гармошкой и скручиваем.
4. Раскручиваем и вытягиваем края, придавая форму как у лепестка розы.
5. Придаем верхнему краю лепестка волнистость, растягивая край пальцами в разные стороны

Листики

1. Распечатываем и вырезаем выкройку заготовок для листьев.
2. Обводим выкройки с помощью простого карандаша на фоамиран и вырезаем 5 листьев.
3. Ножницами по краю каждого листа делаем надрезы длиной 2-3 мм.
4. Складываем лист гармошкой и скручиваем.
5. Раскручиваем и расправляем наши листочки.

Сборка цветка.

1. Из пищевой фольги делаем капельку. Размеры 2,5 на 2,3 см
2. Начинаем собирать розу, обклеивая капельку из фольги постепенно каждым лепестком, смотрим как лепесток лучше смотрится и только потом наносим клей на основание лепестка.
3. Приклеиваем листики.
4. Приклеиваем основу для броши или булавку.

ЗАНЯТИЕ 7

Здоровое старение и активная старость в контексте добровольческой деятельности. Занятие «Жизнь – это движение!»

Необходимые материалы: Интерактивная презентация «Занятие №7».

Интерактивная лекция: 1 час

Здоровое старение и активная старость в контексте добровольческой деятельности.

Объективно, по мере старения населения, все большая доля бремени болезней приходится на так называемые основные неинфекционные заболевания: ишемическую болезнь сердца, цереброваскулярные нарушения (инсульты) и злокачественные заболевания. Бремя инвалидности также растет с годами: для людей в возрасте ≥ 75 лет соответствующие показатели в 3-4 раза выше, чем для группы 45-55 лет. По статистике самой частой причиной инвалидности в пожилом возрасте является деменция, затем следуют такие факторы, как ослабление слуха и остеоартроз. Следует обратить особое внимание на значение деменции как ведущего фактора нарушения трудоспособности и ограничителя осмысленной активности в пожилом возрасте.

Добровольческая активность в широком плане не только пример вовлечения граждан в сферу оказания помощи другим или осуществления социально одобряемой и полезной активности, но и инструмент укрепления их здоровья и сохранения когнитивного потенциала.

При таком подходе укрепление и сохранение здоровья становятся дополнительным стимулом для более широкого распространения волонтерства среди пожилых, показывает самим пожилым людям и всему обществу преимущества добровольческой деятельности.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ И АКТИВНОЕ СТАРЕНИЕ

(10 позитивных рекомендаций для серебряного волонтера, основанных на объективных фактах и проведенных научных исследованиях)

1. Живите активной жизнью.

Движение и регулярная физическая активность - главные пути к поддержанию физического и психического здоровья и благополучия. Постоянная ежедневная физическая активность может предотвратить и даже облегчить уже существующие распространенные нарушения, такие как некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы.

Практические советы:

Главное быть всегда в движении, поэтому постарайтесь делать то, что вам больше всего нравится. Если вы не относитесь к типу людей, которые предпочитают обстановку спортивного зала, используйте вместо этого ежедневные прогулки пешком или на велосипеде. Постарайтесь, чтобы эти занятия вошли аэробные процедуры, упражнения на тренировку равновесия, упражнения на укрепление мышечной силы, и чтобы это стало ежедневной практикой. Подумайте сами, что вам больше всего нравится и подходит, посоветуйтесь врачом — и вперед! Еще лучше - станьте волонтером и присоединитесь к группе добровольцев в вашем городе или районе.

2. Перейдите на здоровое питание.

Значительная часть пожилых людей потребляет с пищей повышенное количество

соли, что может спровоцировать гипертензию и другие нарушения сердечно-сосудистой системы. Во многом это связано с употреблением консервированных продуктов, концентратов и других видов готового питания, а также со стереотипами, которые нужно преодолевать по мере старения.

Практические советы: Постарайтесь употреблять больше овощей, фруктов, цельнозерновых и кисломолочных продуктов (каши, сухие завтраки, натуральные йогурты, творог). Старайтесь употреблять как можно меньше животных жиров: ешьте больше рыбы и морепродуктов. Питайтесь разнообразно, но избегайте сладкой, соленой и технологически обработанной пищи. Изучите имеющиеся рекомендации по здоровому питанию в пожилом возрасте и посоветуйтесь с врачом, учитывайте возможные ограничения при выборе здорового питания. Не увлекайтесь чем-то одним, пробуйте разные варианты и внимательно следите за своим состоянием. Если вы войдете в состав волонтерского движения, вы сможете обмениваться мнениями и перенимать опыт рационального питания многих людей.

3. Укрепляйте и поддерживайте свой мозг.

Некоторое снижение когнитивных функций (внимания, объема запоминания, скорости обработки информации) в принципе после 55 лет является нормальным, хотя и не обязательным.

К сожалению, 10-12% лиц старшего возраста (65+) могут столкнуться с болезнью Альцгеймера. Многочисленные исследования свидетельствуют, что образ жизни, связанный с постоянным напряжением интеллектуальных функций или сознательное их стимулирование за счет активной тренировки памяти, реально позволяет снизить темп когнитивного снижения и предупредить более серьезные проблемы.

Практические советы:

Никогда не позволяйте себе снижать активность своих интеллектуальных функций, постоянно «нагружайте» и заставляйте работать свой мозг. Подойдет все новое и необычное, в зависимости от Ваших увлечений и привычных занятий. Обычно пожилым говорят: начните изучать новый для вас язык, займитесь танцами или найдите другие интересы.

Больше читайте (в том числе - вслух), начните осваивать какой-нибудь музыкальный инструмент, изучайте что-новое, вплоть до того, что путешествуйте по городу не привычными, а новыми маршрутами, обращая внимание на детали. Используйте интернет-ресурсы тренировки мозга. Однако лучший способ поддерживать свой интеллектуальный уровень - стать волонтером, в этом случае вы естественным путем используете все перечисленные выше принципы и приемы, да еще и получаете удовлетворение от своей деятельности.

4. Поддерживайте отношения.

По статистике до 25% пожилых людей живут одни, что создает значительный риск такого психологического состояния, как ощущение одиночества. Этому способствуют такие частые изменения в жизни, как выход на пенсию, проблемы со здоровьем, потеря супруга или супруги. Одиночество в свою очередь ассоциировано со многими проблемами психического здоровья, прежде всего с депрессией, а также с зависимостями и тревогой.

Практические советы:

На индивидуальном уровне старайтесь поддерживать более тесные связи с родными и друзьями или родственниками в определенные дни и в какое-то фиксированное время, например, на кофе, раз в неделю на совместный обед, или по каким-то поводам, а также по взаимным интересам, например, посещая сквер, спектакль или концерт. Старайтесь чаще посещать или контактировать с теми вашими друзьями или знакомыми, кто остается в настоящее время одиноким. Нет нужды говорить о том, что участие в добровольческой активности является одним из лучших способов борьбы с

одиночеством, налаживания новых отношений, возможностью обзавестись новыми знакомствами и друзьями, единомышленниками, а также по-мoгaть другим, что приносит чувство удовлетворения.

5. Ваш сон должен быть оптимизирован.

Люди могут довольно долго обходиться без пищи, но не без сна. В пожилом возрасте ночной сон должен быть более продолжительным, чем в молодые и зрелые годы и должен составлять 7-9 часов. Чаще всего нарушения сна в старшем возрасте связаны не со старением, а с хроническими болезнями, побочным действием лекарств, стрессом. В старшем возрасте целесообразно раньше ложиться спать и раньше просыпаться утром. Желательно также выделять время для дневного сна. Недостаток сна может приводить к нарушениям психического здоровья - депрессии, раздражительности, нарушениям памяти и повышает риск неловкости в движениях, что может привести к падению и травме.

Практические советы:

Старайтесь придерживаться определенного распорядка дня и ложиться в одно и то же время. Соблюдайте правила гигиены сна - обеспечьте тишину и затемненность в спальне, не употребляйте кофеинсодержащих напитков во второй половине дня, избегайте просмотра телепередач и смартфона в постели. Если вы - волонтер, старайтесь согласовать вашу добровольческую активность с возможностями хорошо отдохнуть и выспаться. Помните, что довольно часто начало какой-то осмысленной и активной деятельности в коллективе может помочь наладить нарушенный сон, справиться с имеющимися проблемами.

6. Снизить влияние стресса.

По мере старения меняется характер стрессоров, снижается способность противостоять стрессу. Хронический стресс может стать причиной повреждения клеточных структур мозга.

Практические советы:

Полностью исключить стрессовые ситуации невозможно, но можно освоить приемы, с помощью которых пожилому человеку легче справляться с ними. Нужно выработать умение заботиться о самом себе в стрессовых ситуациях: сюда входит отдых и хороший сон, физическая активность, здоровое питание и психологическая устойчивость. Используйте любую возможность пообщаться с близкими или друзьями, постарайтесь освоить релаксационные практики, например, медитацию, дыхание или занятия йогой. Не стремитесь все контролировать, иногда нужно дать событиям произойти.

Добровольческая активность часто выступает в роли отвлекающего фактора, наполняет жизнь новым содержанием, приносит радостные чувства и приятные знакомства, появляются новые цели и задачи, благодаря которым вы становитесь более устойчивыми к стрессовым влияниям.

7. Используйте все возможности профилактики.

Многие неприятности, болезни, травмы и падения, многое из того, что может случиться с пожилым человеком, например, возрастной остеопороз и хрупкость костной ткани, можно предотвратить.

Практические советы: При наступлении эпидемического периода (осень, зима) сделайте себе прививку от гриппа и усильте меры предосторожности (марлевая повязка при посещении общественных мест, мытье рук, повышенная забота о гигиене). Чтобы предотвратить переломы, примите меры в своем жилище, сделав его более безопасным, пользуйтесь вспомогательными приспособлениями, позаботьтесь о состоянии обуви, проверьте зрение, принимайте препараты кальция и

витамина D, систематически занимайтесь гимнастикой и поддерживайте себя в хорошей физической форме. Если вы войдете в состав волонтерской группы, все эти принципы будут использованы вашими организаторами, которые будут напоминать вам об этом. Будучи серебряным волонтером и усвоив позитивные практики, помогайте другим правильно заботиться о своем здоровье!

8. Занимайтесь своим здоровьем

Наше здоровье зависит не столько от медицины, сколько от наших собственных действий (от образа жизни), от состояния той среды, в которой мы живем, от наследственности и от социальных факторов.

Практические советы:

Подумайте, что можно изменить в вашей жизни, чтобы укрепить здоровье, и постарайтесь придерживаться этих изменений. Никто не сделает это за вас, только вы сами. Держите постоянный контакт с вашим врачом, ежегодно (или по мере необходимости) обращайтесь к нему со всеми вопросами о своем здоровье, причем хорошенько готовьтесь к этим визитам. Приносите с собой все данные обследований, все назначения, не забудьте о лекарствах, пищевых добавках или растительных препаратах, которые вы принимаете по собственной инициативе, составьте список проблем, которые вас беспокоят, самое главное — не стесняйтесь задавать вопросы. Если вы волонтер, у вас появляется дополнительная мотивация, чтобы побеспокоиться о своем здоровье. Вы нужны другим людям, вам некогда болеть!

9. Общественная активность и оптимизм.

Те люди старшего возраста, кто вовлечен в жизнь своего сообщества - например, участвуют в добровольческом движении, посещают кружки и собрания, имеют как можно больше связей с другими людьми - обычно лучше себя чувствуют, обладают более крепким здоровьем, реже страдают депрессией и ощущают себя психологически более благополучными.

Практические советы:

Используйте любую возможность, которая имеется в вашей регионе - участвуйте в общественных работах, обсуждайте с соседями планы по благоустройству, станьте серебряным волонтером, войдите в группу по интересам. В свободное время играйте в карты или в любые интеллектуальные игры в компании, сражайтесь в шахматы с партнером, пользуйтесь библиотекой и теми кружками, и встречами, которые обычно происходят при ней. Помните, что эта активность должна прежде всего приносить радость и удовлетворение, но не должна становиться источником дополнительного стресса! Волонтерская деятельность в этом смысле является наиболее приемлемой и целесообразной.

10. Духовность и позитивное отношение к жизни.

Духовность - сложный феномен, понять который можно через существующую систему ценностей человека и общества. Оно включает в себя нравственность, понимание смысла существования, справедливость.

Практические советы:

Общайтесь с людьми, старайтесь следовать нравственным законам, помогая кому-то, не требуйте чего-то взамен, относитесь к другим людям так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам, придерживайтесь своих традиций, перечитывайте классиков, слушайте классическую музыку. Активность в сфере волонтерства использует все эти принципы и вдобавок приносит большое удовлетворение, помогая поддерживать оптимизм и позитивное отношение к жизни.

Философия здорового и активного старения органично сочетается с добровольчеством, это прагматичный и эффективный подход, позволяющий

распространять позитивные знания среди больших контингентов пожилых людей и способствующий их более широкому практическому применению.

? Вопросы:

- 1) Какие заболевания по статистике считаются самыми частыми причинами инвалидности в пожилом возрасте?
- 2) Сколько и какие из 10 рекомендаций в рамках здорового и активного старения Вы выполняете на постоянной основе?
- 3) Есть ли рекомендации здорового и активного старения, которые Вы теперь обязательно будете выполнять после ознакомительного курса?

Практическое занятие: 1 час

Физические упражнения для оздоровления организма «Жизнь – это движение!».

Участники занятия: Население возрастной категории 55 +

Форма занятия: групповая 12 человек.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: Коврики для гимнастики, палки для гимнастики, фитболы.

Тема занятия: Общие физические упражнения для оздоровления организма.

Цель занятия: Повышение общей выносливости организма, гибкости, улучшение координации движений пожилых людей.

Задачи занятия:

1. Постепенное повышение функциональных возможностей вегетативных систем и опорно-двигательного аппарата организма пожилых людей, улучшение общего самочувствия.

2. Восстановление утраченных двигательных навыков;

3. Пополнение и углубление знаний, необходимых для самостоятельного применения средств физического воспитания; последовательно воплощать эти знания в практические умения.

Описание хода занятия.

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
Разминка 15 мин.	Упр.1. Ходьба по кругу, на носочках, пяточках, с высоким подыманием коленей. Упражнения для шейного отдела позвоночника. Упр. 2. И.п. – ноги врозь руки на пояс. На счет 1- 2 наклон головы к левому плечу; 3 - 4 наклон головы к правому плечу. Упр. 3. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на пояс. На счет 1 - 2– наклон головы вперед; 3-4 – поднять голову вверх. Упр. 4. И.п. – ноги врозь, руки на пояс. Опустить голову на грудь и	1 мин. 3-4 раза. 2-3 раза 4-6 раз в каждую	Темп медленный.

	<p>перекатывать от левого плеча к правому.</p> <p>Упражнения для суставов рук.</p> <p>Упр. 5. Сжимаем-разжимаем кулаки.</p> <p>Упр. 6. каждым пальцем выполняем «щелбаны». Руки работают одновременно.</p> <p>Упр. 7. Вращательные движения по кругу кистями рук, в одну, затем в другую стороны.</p> <p>Упр.8 Вращательные движения в локтевых суставах. Обе стороны.</p> <p>Упр. 9. Вращательные движения в плечевом суставе. Одновременно обе руки вперед-назад.</p> <p>Упр. 10. Тянем плечи вперед, навстречу друг - другу. Затем назад, сводим лопатки.</p> <p>Для туловища.</p> <p>Упр. 11. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища в каждую сторону.</p> <p>Упр. 12. И. п. – ноги врозь, повороты туловища, в стороны свободно размахивая руками. Дыхание свободное.</p> <p>Упр. 13. И. п. – ноги вместе. На счет 1-2 подняться на носки, руки скользят вдоль тела к подмышечным впадинам – вдох. 3-4 и. п. – выдох.</p> <p>Для суставов ног.</p> <p>Упр. 14. Круговые вращения стопой по очереди вправо-лево.</p> <p>Упр. 15. Круговые вращения коленным суставом по очереди вправо-влево.</p> <p>Упр.16. И. п. – ноги врозь. Отведение бедра каждой ноги поочередно вперёд - в сторону-вперёд.</p> <p>Упр.17 - 20 – И. п. – стоя, ноги врозь, упражнения с</p>	<p>сторону.</p> <p>До 10 раз.</p> <p>5-6 раз.</p> <p>8-10 раз в каждую сторону.</p> <p>8-10 раз в каждую сторону</p> <p>8-10 раз в каждую сторону.</p>	<p>Темп медленный.</p> <p>Темп медленный.</p> <p>Темп спокойный.</p> <p>Темп спокойный.</p>
--	---	--	---

	гимнастической палкой для рук, мышц спины, туловища.	8-10 раз	
Основная часть. 35 мин.	<p>Общего воздействия с фитболом.</p> <p>Упр. 21. И.п. – стоя. Приставной шаг с фитболом в руках. На счет 1-2 шага в сторону руки вперед, на счёт 3-4 шага обратно, руки вниз.</p> <p>Упр. 22. И.п. стоя. Тянемся за фитболом прерёд, расслабляя руки, туловище.</p> <p>Упр. 23. И.п. стоя. Ноги вместе. Обводим вокруг ног фитбол.</p> <p>Упр. 24. И.п. лежа на животе на фитболе. Опора на руки. Поочередно сгибать ноги.</p> <p>Упр. 25. И.п. лежа на животе на фитболе. Опора на руки. Шагаем на руках вперед-назад.</p> <p>Упр. 26. И.п. стоя на коленях с опорой руками на фитбол. Растягиваем спину и боковые мышцы, руки бедро поочередно.</p> <p>Упр. 27. Для мышц живота, ног, спины, рук.</p> <p>И.п. лежа на спине. «Велосипед», Руки под ягодицами ладонями вниз. Ноги приподняты на высоте 30-40 см. «Крутим педали», напрягая мышцы живота.</p> <p>Упр. 28. И. п. лежа на спине. Подтянуть колени к себе. Перекатиться сесть, потянуться к носкам стоп.</p> <p>Упр. 29. И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни параллельно полу. Ноги на ширине бедра. Выдох – поднимаем туловище вверх до прямой линии от плеч до колен. Вдох - опускаем туловище вниз.</p> <p>Упр. 30. И. п. лежа на спине. Подтянуть колени к себе. Перекатиться сесть, потянуться к носкам стоп.</p> <p>Упр.31. И. п. лежа на спине. Ноги выпрямлены вверх, разведение и сведение ног.</p>	<p>4 раза в каждую сторону.</p> <p>15 сек.</p> <p>5 раз в каждую сторону.</p> <p>12-15 раз на каждую ногу.</p> <p>4 раза.</p> <p>По 15 сек. на каждый вид растяжения.</p> <p>12-15 раз каждой ногой, поочередно.</p> <p>15 сек. 15 сек.</p> <p>12-15 раз.</p> <p>15 сек. 15 сек.</p>	<p>Темп спокойный.</p> <p>Темп медленный.</p> <p>Темп медленный.</p>

	<p>Упр. 32. И. п. лежа на спине. Подтянуть колени к себе. Перекатиться сесть, потянуться к носкам стоп.</p> <p>Упр.33. И. п. лежа на животе. Опора на вытянутые в локтях руки.</p> <p>Упр. 34. И. п. лежа на животе опора на руки, выпрямленные в локтях. Отжимания.</p> <p>Упр. 35. «Плавание» И. п. лежа на животе. Ноги врозь. Руки вытянуты вперед. На выдохе одновременно приподымаем правую руку и левую ногу. На вдохе опускаем руку и ногу. На выдохе поднимаем противоположные руку и ногу. Вдох – в и. п. вытягивая все конечности.</p> <p>Упр. 36. «Поза ребенка».</p> <p>И. п. стоя на коленях с опорой на руки. Сед на пятках. Вытянуть руки вперед и потянуться. Голова опущена между рук.</p> <p>Упр. 37. И. п. стоя на коленях с опорой на руки. Скручивание. Опустить таз вправо, сесть на правое бедро. Вернуться в и. п. Сесть на левое бедро, в и. п.</p> <p>Упр. 38. «Кошечка» И. п. стоя на коленях с опорой на руки. Выдох - выгнуть позвоночник, округлить спину. Вдох - прогнуть позвоночник вниз. Прогибая спину. Живот подтянут.</p> <p>Упр. 39. «Собачка» И. п. стоя на коленях с опорой на руки. Представить у себя хвостик. Перебирая руками в одну сторону постараться через плечо увидеть «хвостик». Повторить в другую сторону.</p> <p>Упр. 40. «Поза ребенка».</p> <p>И. п. стоя на коленях с опорой на руки. Сед на пятках. Вытянуть руки вперед и потянуться. Голова опущена между рук.</p> <p>Упр. 41. «Покачивание» Из позы ребенка протянуться вперед и вернуться назад.</p> <p>Упр. 42. И. п. стоя на коленях с опорой на руки. Поочередные</p>	<p>12-15 раз.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>12-15 раз. 8 -12 раз на каждую сторону.</p> <p>15 сек.</p> <p>12 раз.</p> <p>8 раз.</p> <p>8 раз.</p>	<p>Темп медленный, плавный.</p> <p>Темп спокойный без резких движений.</p>
--	---	---	--

	<p>махи ногами назад. Упр. 43. «Поза ребенка» для снятия напряжения в спине и бедрах. Упр. 44. «Планка» с отведением прямой ноги назад. И. п. стоя на коленях с опорой на руки. На выдохе медленно поднять руку и вытяните противоположную ногу до параллели с полом, создавая одну линию с телом. На вдохе в и. п. Сделайте выдох и повторите последовательно с разноименной рукой и ногой с другой стороны. Упр. 45. Упражнение на координацию - «ласточка».</p>	<p>15 сек. 8 раз. 12 раз каждой ногой. 8 раз. 3 раза на каждую ногу.</p>	<p>Темп спокойный без резких движений. Темп медленный, плавный без резких движений. Темп медленный, плавный без резких движений.</p>
<p>Заключительная 10 мин.</p>	<p>Упр. 46 - 55 - на растягивание мышц передней, задней, внутренней поверхности бедра, поясничного отдела позвоночника, голени, груди, рук, плечевого пояса. Восстановление дыхания, подсчёт ЧСС.</p>	<p>Не менее 15 сек. на каждую группу мышц.</p>	<p>Выполнять в медленном темпе, без использования пружинящих движений.</p>

ЗАНЯТИЕ 8

Тренинг личностного роста для волонтеров «серебряного» возраста «Мост к мечте»

Необходимые материалы: раздаточный материал для участников (белый лист бумаги с изображением реки, коллажи, клей, кисти, краски, цветные карандаши, фломастеры, простой карандаш, ручка, ластик).

Практическое занятие: 2 часа

Тренинг личностного роста для волонтеров «серебряного» возраста «Мост к мечте»

План проведения тренинга:

- Приветствие - 5 минут
- Актуальность выбранного метода – 10 минуты
- Презентация метода работы - 15 минут
- Творческая работа с участниками - 60 минут
- Подведение итогов работ участников – 30 минут

1. Вступление:

Арт-терапевтический метод работы по социальному проектированию «Мост к мечте», который можно использовать в работе волонтерами.

2. Актуальность:

- Данный метод работы рассчитан на людей, столкнувшихся с какой-либо проблемой и испытывающих трудности в самостоятельном ее преодолении.

Использование данного метода поможет участникам снять психоэмоциональное напряжение, проанализировать свои проблемы, взглянуть на них со стороны, выявить главную проблему, продумать пути решения проблем, открыть в своей личности новые ресурсы и возможности к улучшению жизни, получить положительный заряд на дальнейшее изменения в своей жизни.

Данный метод работы полезен и специалистам, так как дает возможность быстрее наладить контакт с волонтером, наладить доверительные отношения, через творческую деятельность, поверить в себя и в свои силы.

Метод помогает человеку, который просто запутался в своих проблемах и не может найти правильное решение и сделать первый шаг в преодолении своих бед.

3. Основная часть:

Волонтеру предлагается раздаточный материал (белый лист бумаги с изображением реки, коллажи, клей, кисти, краски, цветные карандаши, фломастеры, простой карандаш, ручка, ластик, пластилин).

Рабочее поле состоит из двух половин, разделенных между собой рекой.

На левой стороне – настоящее время, в котором живет человек сейчас, его проблемы, переживания и основные составляющие его жизни – быт, семья, дети, внуки, друзья и другие сферы его жизни. Здесь необходимо спроектировать настоящую жизнь и обозначить все проблемы, мешающие его развитию, его жизни.

На правой половине - его будущее – то, в котором он хотел бы оказаться, это то, что он хотел бы видеть в своей жизни, те изменения, которых он ждет в своей жизни. Т.е. правая сторона - это лучший вариант свой жизни, его «мечта», здесь нужно

спроектировать жизнь, которой он хотел бы жить.

Далее волонтеру предлагается проанализировать получившуюся картину жизни до и после выявить ведущие проблемы, мешающие жить той жизнью, которой он хотел жить, попробовать найти решения этих проблем и выстроить мост из решений этих проблем. Эти решения – дощечки мостика клиент должен найти и проговорить сам решения своих проблем, так он сам творец своей жизни. Таким образом, выстраивается мостик из шагов решения текущих проблем по преодолению трудной жизненной ситуации, который поможет человеку преобразовать свою жизнь.

Таким образом, мы будем иметь возможность помочь добровольцу взглянуть на проблемы со стороны и принять все необходимые меры по ее решению, а также в дальнейшем специалист уже выстроивший позитивное общение с положительной динамикой в решении проблем волонтера.

Данный метод можно применить и к детям подросткового возраста для диагностики внутрисемейных отношений и родителям для формирования навыка планирования преодоления трудных ситуаций в дальнейшей жизни и навыка формирования позитивной жизненной установки.

4. Творческая работа с участниками:

Приглашаем всех желающих участников принять участие в мастер-классе, попробовать проработать свою жизненную ситуацию и, может быть, найти решения своих собственных проблем. Выдается раздаточный материал для изготовления творческих работ.

Подведение итогов:

В завершении мероприятия участникам предлагается презентовать свои работы

Данный метод работы учит нас тому, что никогда нельзя опускать руки, из любой ситуации есть выход, просто его нужно найти!

ЗАНЯТИЕ 9

Портал DOBRO.RU - единая информационная система развития добровольчества. Регистрация на портале

Необходимые материалы: Видеопрезентация «Занятие №9». Наличие мобильного устройства, планшета, компьютера с выходом в Интернет.

Интерактивная лекция: 1 час

Портал DOBRO.RU— единая информационная система развития добровольчества.

Система «Добровольцы России» направлена на активный обмен знаниями и опытом в сфере волонтерства, развитие коммуникаций обучение добровольцев, сбор статистической и аналитической информации, осуществление взаимной оценки волонтеров и организаторов добровольческой деятельности, фиксацию опыта и достижений волонтеров. Система является единым информационным ресурсом для освещения деятельности волонтеров, в котором размещаются федеральные, региональные и тематические новости.

Портал – это крупнейшая в стране площадка о добровольчестве. Он начинался в 2016 году с небольшого реестра волонтерских организаций. Сейчас же DOBRO.RU - настоящая экосистема, с помощью которой любой неравнодушный гражданин может найти волонтерский проект по душе. А организаторы добровольческой акции со всей страны - найти единомышленников, готовых поддержать доброе дело.

В 2016 году создание платформы поддержал Президент России, а в 2018 году она была закреплена в законе «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» как единая информационная система. Оператором системы является Ассоциация волонтерских центров, которая развивает ее совместно с Росмолодежью и партнерами.

DOBRO.RU - крупнейшая в России платформа для волонтеров, НКО и государства, цель которой сделать гражданскую активность удобной, и привлечь в неё миллионы россиян, подчеркивают организаторы. На DOBRO.RU уже сейчас зарегистрировано 2 млн волонтеров.

Как пользоваться DOBRO.RU?

С помощью Добро ID буквально в два клика можно подать заявку на получение гранта или записаться на образовательный курс. Для каждого пользователя система создает персонализированную подборку исходя из его местоположения, интересов и волонтерского опыта.

На портале есть несколько самостоятельных сервисов, пользоваться которыми можно через единый личный кабинет:

1. Добро. Университет – онлайн-университет социальных наук

Площадка для бесплатного обучения, где собрано 33 образовательных курса для волонтеров и организаторов волонтерства, основанных на реальных кейсах и вдохновляющих историях. Курсы уже закончили более 200 тыс. человек. Сейчас помимо общих образовательных программ в очных «Школах Добро. Университета» планируется ввести программы повышения квалификации для организаторов, госслужащих и менеджеров.

2. Добро. Журнал – СМИ о людях

Медиапроект с историями о реальных людях. В арсенале редакции журнала новости о

волонтерстве, спецпроекты, авторские колонки, лайфхаки, а главное, пользовательский контент. В 2020 году на Добро. Журнале вышло около 1500 материалов о добровольчестве, НКО и социальной сфере.

6. Добро.Помощь – проект адресной помощи.

Тысячи людей по всей России нуждаются в адресной помощи и далеко не всегда материальной. Это может быть ремонт крыши, помощь по дому, покупка продуктов. Сотни НКО по всей стране берут на себя решение этих проблем: привлекают волонтеров и оказывают помощь на местах. Сервис Добро.Помощь является связующим звеном для тех, кому нужна помощь, и тех, кто готов помочь.

7. Добро. Конкурсы – каталог и конструктор конкурсов для волонтеров.

Сервис содержит информацию по текущим и завершенным конкурсам для волонтеров и организаторов волонтерской деятельности. Создан специальный конструктор для проведения любых конкурсов для НКО и волонтеров. Скоро появится возможность проведения не только всероссийских, но и региональных конкурсов.

8. Добро. Аналитика – открытая аналитика о волонтерстве в РФ.

В разделе представлены все цифры о добровольчестве в разрезе регионов и лет. Например, благодаря аналитике известно, что средний возраст российского волонтера равен 25 годам, а треть добровольческого движения составляют женщины.

? Вопросы:

- 1) Что из себя представляет система «Добровольцы России»? Для чего она создана?
- 2) Расскажите о сервисе Добро. Университет – онлайн социальных наук?
- 3) Что необходимо сделать, чтобы зарегистрироваться на портале DOBRO.RU?

Практическое занятие: 1 час Регистрация на портале DOBRO.RU.

Если у Вас появилось желание предлагаем зарегистрироваться на портале. После регистрации выполняется вход в личный кабинет «Добро.ру» и можно найти именно тот род занятий, который вам подходит.

Регистрация:

Каждый доброволец России может зарегистрировать личный кабинет на портале «Добро.ру». Для этого воспользуйтесь следующей инструкцией.

1. Через стартовую страницу портала <https://edu.dobro.ru/> перейдите в раздел авторизации.

2. Сразу под кнопкой «Войти» располагается активная надпись: «Зарегистрируйтесь», на нее необходимо кликнуть.

3. В центральной части экрана предлагается заполнение небольшой регистрационной карточки.

4. Укажите: ФИО, дату рождения и населенный пункт.

5. Укажите адрес электронной почты для контакта с пользователем.

6. Задайте и продублируйте пароль.

7. Поставьте галочки, подтверждая согласие на обработку персональных сведений.

8. Нажмите «Зарегистрироваться».

Важно: населенный пункт указывают не по месту постоянно прописки, а тот, где планируется заниматься волонтерством. В последствии в настройках его можно будет изменить.

Кроме того, существует возможность пройти ускоренную регистрацию личного кабинета. Через социальные сети или виртуальные сервисы.

Вход:

Для того чтобы авторизоваться в личном кабинете на сервисе «Добро.ру», необходимо действовать в соответствии со следующим пошаговым руководством:

1. Перейти на официальный сайт по ссылке <https://edu.dobro.ru/>.
2. В правом верхнем углу располагается кнопка «Войти», на которую надо кликнуть.
3. В нижней части экрана предлагается заполнение идентификационной формы.
4. Ввести адрес электронной почты в первое поле, во второе пароль.
5. Нажмите кнопку «Войти».

Важно: волонтера Российской Федерации, равно как временно проживающим на территории страны предлагается авторизоваться в системе «Добро.ру» через учетные записи в социальных сетях, либо аккаунты в различных виртуальных сетях.

Авторизация через социальные сети или виртуальные сервисы является полностью безопасной, поскольку на платформе строго придерживаются политики конфиденциальности и правил защиты персональной информации пользователей. Поэтому можно задействовать данную опцию быстрого входа в личный кабинет, и не волноваться об утере личных сведений.

ЗАНЯТИЕ 10

Подведение итогов курса. Вручение сертификатов. Выдача личных книжек волонтера.

Необходимые материалы: Заключительная анкета обратной связи участника (Приложение №6). Сертификаты. Личные книжки волонтеров.

1. Подведение итогов курса:

Дорогие участники образовательного курса!

Мы рады, что каждое занятие образовательной программы «10 шагов «серебряного» волонтера» – это маленький шаг на нашем пути развития «серебряного» добровольчества, который смог приблизить нас к нашей общей цели – обучение и развитие «серебряных» волонтеров и оказание добровольческой помощи несовершеннолетним в рамках Развивающих центров Красного Креста.

Сегодня быть «серебряным» волонтером – это значит иметь возможность активно участвовать в разных мероприятиях не только своего района, но и региона в целом. Это возможность владеть необходимым количеством волонтерских навыков и отчасти быть экспертом в этом виде деятельности.

Мы надеемся, что никогда не исчезнут из нашей жизни особые ценности, которые делают нас людьми: это сострадание и сопереживание, умение понять, помочь, поддержать словом и делом! Мы точно знаем - «серебряные» волонтеры на верном пути!

2. Заполнение анкеты обратной связи участников (Приложение №6).

3. Вручение сертификатов, подтверждающих прохождение образовательного курса и личных книжек волонтеров.

? Вопросы:

- 1) Насколько полезно было для Вас обучение в рамках курса «10 шагов «серебряного» волонтера»?
- 2) Какие занятия Вам понравились больше всего и почему?
- 3) Что принципиально нового Вы бы внесли в обучающий курс. Что исключили бы?
- 4) Назовите самые запоминающиеся совместные встречи с детьми в рамках Развивающего центра Красного креста?

АВТОРЫ:

Семенова Ирина Сергеевна - заместитель директора по воспитательной и реабилитационной работе ОАУСО «Маловишерский КЦСО», руководитель проекта «Добрые сердца», координатор волонтерского движения «Серебряная молодежь».

Сагалакова Ирина Витальевна – психолог ОАУСО «Маловишерский КЦСО», куратор проекта «Добрые сердца», координатор Развивающего центра Красного Креста в Маловишерском районе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Методическое пособие «Серебряное волонтерство: ключевые аспекты развития»/ Авторы - В.А. Розанов, Ю.С. Мальцева, К.Н. Царанов – М. АВЦ, 2018. 125 с.
2. Сборник лучших практик развития волонтерского движения субъектов Российской Федерации /Составители – А. В. Ковтун, А. А. Соколов. Под ред. Т. Н. Арсеньевой. – М.: АВЦ, 2016. – 93 с.
3. Сборник материалов видеокурса «Серебряное» волонтерство: ключевые аспекты развития – М.: АВЦ, 2018. – 47 с.
4. Эффективные практики «серебряного волонтерства»/ – М.: АВЦ, 2018. – 55 с.
5. Радостно и со смыслом: как стать счастливее в любое время года. Книжка-подружка для пожилых людей/ О.Агапова. СПб – СПб.: «Любавич», 2017.- 136 с.: ил.
6. Второй дистанционный курс психологических тренировок памяти для пожилых людей: Рабочий блокнот / Под общей редакцией канд. псих. наук Ефремовой Д. Н.; авторы-составители: канд. техн. наук Андреевская Ю. С., Данилова Г. Г., Загряжская Е. А., Ратмирова О. А., Тихонова А.Е., Чембарисова А. Б. — Москва: Первый том, 2019. — 64 с.
7. Рабочая тетрадь волонтера /Комплекс социального развития Москвы.
8. Информационные материалы, предоставленные Новгородским региональным отделением Российского Красного Креста.

Анкета волонтера в рамках проекта «Добрые сердца»

ПОМОЖЕТ оценить свое время. Сколько времени в день/неделю/месяц Вы действительно готовы уделять волонтерской деятельности. От этого зависит выбор способа оказания помощи.

ПОМОЖЕТ оценить свои силы. Прежде, чем браться за все, что кажется таким важным и нужным, необходимо задуматься: сможете ли Вы довести это до конца? Сумеете ли качественно осуществить выбранный вид помощи? Остановитесь и оцените свои силы.

ПОМОЖЕТ начать с малого. Это позволит адекватно оценить свои силы, увидеть людей, с которыми придётся работать вместе, даст им возможность увидеть Вас в деле.

ДАнные анкеты не будут распространяться без Вашего ведома!

1. ФИО (полностью) _____

2. Дата рождения (дд.мм.год) _____

3. Как с Вами лучше связаться? 4. Размер одежды: _____

e-mail _____

номер телефона _____

4. Что именно привлекает Вас в волонтерской деятельности (отметьте нужное):

- Получение нового опыта
- Встречи с новыми людьми
- Возможность помочь другим
- Вклад в общее дело
- Новые интересы
- Открытие для себя новых сфер
- Другое _____

5. Есть ли у Вас опыт волонтерской и добровольческой деятельности? Если есть, какой именно/ название добровольческого движения:

6. Каким образом Вы готовы оказывать помощь в рамках деятельности Развивающего Креста при работе с детьми (отметьте нужное):

- Поиграть с детьми в развивающие игры, оказать помощь в выполнении домашнего задания и т.д.
- Принять участие в совместных творческих занятиях или мастер-классах.
- Участвовать в организационной работе (подготовка и проведение праздничных или спортивных мероприятий, проведение занятий декоративно-прикладного творчества)
- Осуществлять сопровождение детей во время посещений музеев, выставок, кинотеатра и т.д.
- Поделиться с ребятами своими профессиональными навыками
- Ваши Варианты:

7. Готовы ли Вы оказать добровольческую помощь другим категориям граждан (людям старшего возраста, людям с ограниченными возможностями здоровья и т.д.) или у Вас есть инициативные добровольческие идеи? Если Ваш ответ «да», то напишите - в чем именно может выразиться Ваша помощь? _____

8. Оцените себя по шкале от 1 до 10 по следующим качествам:

Ответственность _____
Конфликтность _____
Стрессоустойчивость _____
Коммуникабельность _____

9. Какие виды деятельности Вы предпочитаете:

- связанные непосредственно с людьми (в том числе с незнакомыми)
- не связанные с общением
- коллективную деятельность (в группе с другими людьми/детьми)
- индивидуальную деятельность (делать что-то самому)
- все равно

10. Ваши навыки (что Вы умеете делать лучше всего, чему можете научить):

11. Ваши увлечения, хобби: _____

12. Как Вы любите проводить свободное время:

13. Сколько времени Вы готовы посвящать волонтерской деятельности:

14. Ваш жизненный девиз! _____

15. Я выражаю согласие на участие в проекте и обработку персональных данных

да

нет

16. Я выражаю согласие на публичное размещение информации о моем участии в Проекте:

да

нет

Дата заполнения

Личная подпись

**СПАСИБО ВАМ ЗА ИНФОРМАЦИЮ!
ОНА ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ НАШУ РАБОТУ НЕ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНОЙ, НО И
УВЛЕКАТЕЛЬНОЙ!**

ОАУСО «Маловишерский КЦСО»

Новгородская область, г. Малая Вишера, ул. Революции, д.29

8(816-60) 33-917, mvishcso@mail.ru, WWW.маловишерский-кцсо.рф

Приложение № 1
к Положению о личной книжке добровольца
(волонтера) Новгородской области

Директору государственного областного
казенного учреждения «Общественно-
аналитический центр»

от _____
(ФИО)

Заявление

Прошу выдать мне личную книжку добровольца (волонтера) Новгородской области на основании представленных мною личных данных для оформления книжки:

дата рождения _____
место работы/учебы _____
адрес проживания _____
контрактный телефон _____
электронный адрес _____

В каких добровольческих инициативах готов участвовать:

- социальное направление (деятельность, направленная на особые категории людей: дети, ветераны, пожилые люди, люди с инвалидностью);
- культура/искусство (восстановление памятников, возрождение культурного достояния, сохранение объектов культурного наследия, создание условий для открытого и доступного посещения всех культурных пространств, популяризация культуры среди детей и т.д.);
- экология и благоустройство (экологические марши, уборка мусора и загрязнений, а также защита животных; озеленение городских улиц и закрепленных территорий; благоустройство и оборудование дворов, городских улиц; экологическое просвещение и образование населения, пропаганда сохранения окружающей среды, решение разнообразных экологических проблем);
- событийные мероприятия (помощь в организации и проведении социокультурных, образовательных, спортивных и других мероприятиях, распространение социальной рекламы; разовые благотворительные мероприятия, концерты, акции, проведение флешмобов);
- развитие донорства (пропаганда и раздача информационных буклетов по привлечению населения к проблеме нехватки донорской крови, участие в мероприятиях, посвященных популяризации донорства среди населения, организация и проведение дней доноров);
- профилактическое направление (продвижение здорового образа жизни, спорта, проведение мероприятий по защите от вредных привычек);
- инклюзивное направление (деятельность людей с инвалидностью и без, которая имеет своей целью помощь другим людям, проведение и организацию различных мероприятий, разработку и решение остросоциальных вопросов);
- патриотическое направление (деятельность, связанная с патриотическим воспитанием и вниманием к исторической памяти);
- медицинское направление (мероприятия в области здравоохранения с целью улучшить качество медицинской помощи);

- волонтерство в чрезвычайных ситуациях (мероприятия, призванные уберечь население и территории от чрезвычайных ситуаций, содействие службам по ликвидации последствий катастрофы, информирование людей о правилах поведения при чрезвычайных ситуациях);

- _____ (иное направление).

Цветная фотография в количестве двух штук размером 3 * 4 см. прилагается.

«___» _____ 20__ г.

_____ (подпись)

Приложение № 2
к Положению о личной книжке добровольца
(волонтера) Новгородской области

Согласие на обработку персональных данных (для лиц, достигших 18 лет)

город Великий Новгород

«___» _____ 20__ г.

Я, _____
(ФИО)

«___» _____ года рождения

_____ серия _____ № _____

выдан

(вид документа, удостоверяющего личность)

проживающий (-ая) по адресу:

обучающийся (-аяся) в _____

настоящим даю свое согласие на обработку государственным казенным учреждением «Общественно-аналитический центр» п.7 моих персональных данных, указанных в настоящем согласии, и подтверждаю, что давая такое согласие, я действую своей волей и в своих интересах.

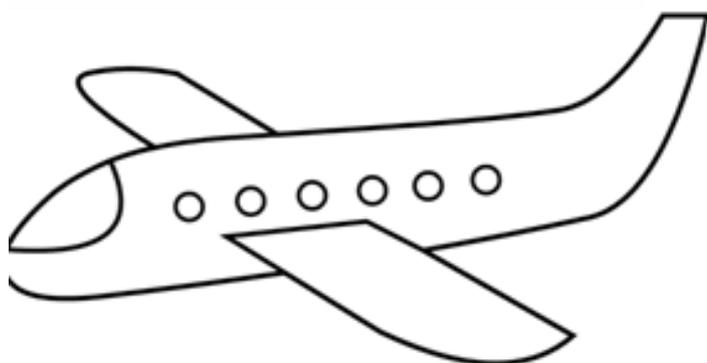
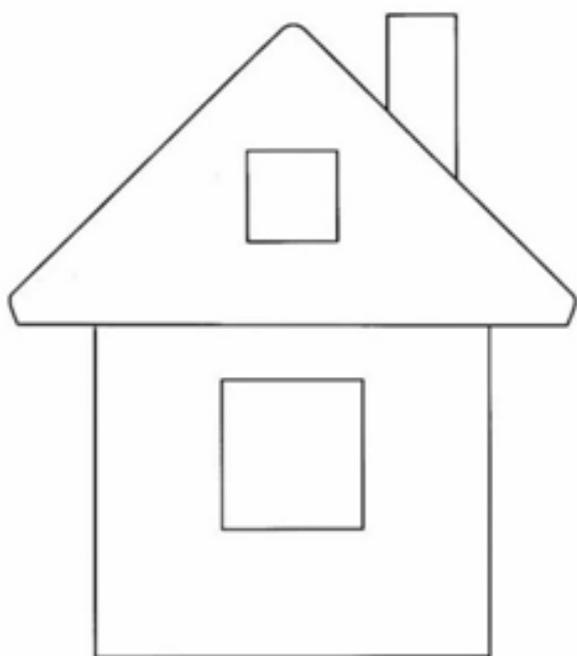
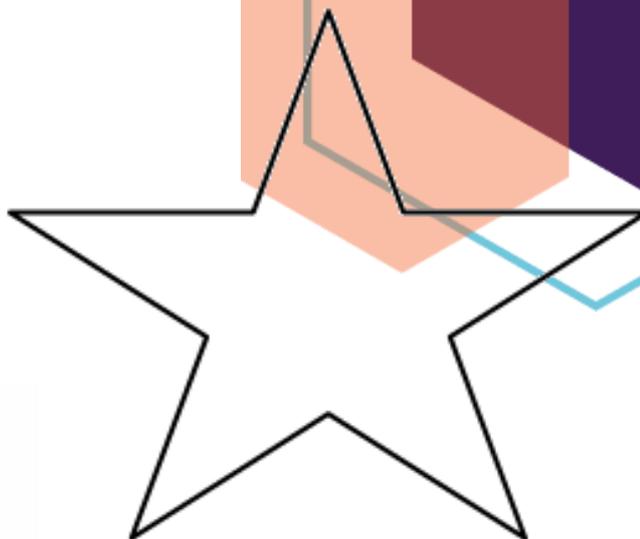
Согласие дается мною для целей регистрации и учета граждан, принимающих участие в добровольческой (волонтерской) деятельности путем выдачи Личной книжки добровольца (волонтера) Новгородской области.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передача), обезличивание, блокирование, уничтожение, трансграничную передачу персональных данных, а также осуществление любых иных действий с моими персональными данными с учетом федерального законодательства.

В случае неправомерного использования предоставленных мною персональных данных согласие отзывается моим письменным заявлением.

Данное согласие действует с «___» _____ г.

_____ (ФИО, подпись лица, давшего согласие)



ТЕСТ

Выполните задания при помощи ручки, не прибегая к посторонней помощи.

1. Ответьте на вопросы теста письменно, ответы «Да», «Иногда» или «Нет» просто обведите.

- Ваше имя, фамилия _____
- Дата рождения _____
- Ваш пол _____
- Сколько лет назад вы окончили школу? _____
- Испытываете ли вы проблемы с памятью или мышлением?

Да Иногда Нет

- Есть ли у вас близкие родственники, которые испытывают проблемы с памятью или мышлением? **Да Нет**
- Бывает ли, что вы теряете равновесие? **Да Нет**
- Если да, то знаете ли вы причину этого?

Да (опишите причину) _____

Нет _____

- Был ли у вас инсульт? **Да Нет**
- Был ли у вас микроинсульт? **Да Нет**
- Чувствуете ли вы какие-либо изменения в своей личности?

Да (опишите, какие) _____ **Нет** _____

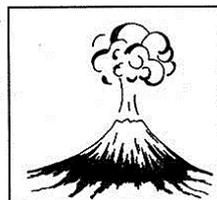
- Есть ли у вас трудности с повседневными делами из-за проблем с памятью, мышлением? **Да Нет**

ЗАДАНИЯ:

1. Напишите сегодняшнюю дату, не заглядывая в календарь.

Число _____ Месяц _____ Год _____,

2. Напишите, что изображено на этих рисунках?



1. _____

2. _____

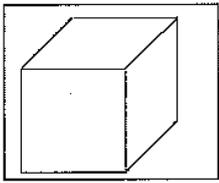
3. Чем похожи между собой наручные часы и линейка? Напишите. Оба эти предмета являются _____ (впишите продолжение, фразы).

4. Сколько «пяточков» в 60 копейках? _____

5. В булочной вы заплатили за покупку 13 рублей 45 копеек. Сколько вам дадут сдачи с 20 рублей? _____

6. **Проверка памяти.** Запомните, что в конце этого теста на последней линейке надо написать фразу «Тест закончен».

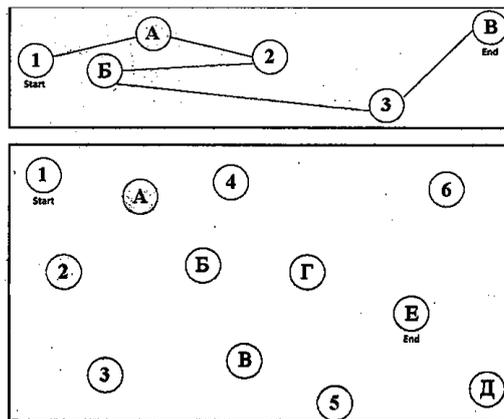
7. **Перерисуйте эту картинку.**



8. Нарисуйте циферблат, расставьте на нем цифры. Нарисуйте две стрелки в положении «пять минут двенадцатого». Длинную стрелку обозначьте буквой «Д», короткую – буквой «К».

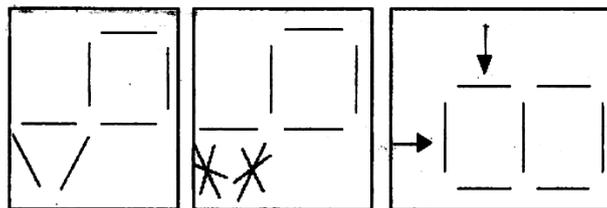
9. **Запишите названия 12 любых животных.** _____

10. Соедините цифры и буквы так, как это сделано в образце.

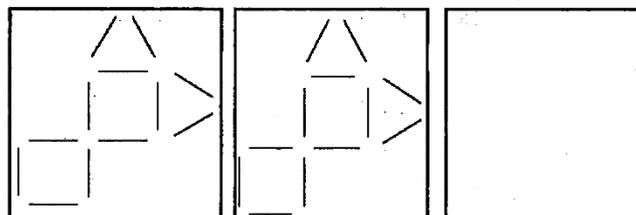


11. Перестройте фигуры по данному образцу.

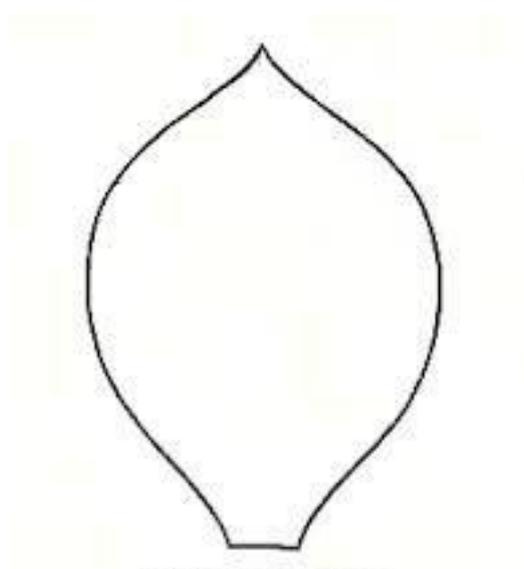
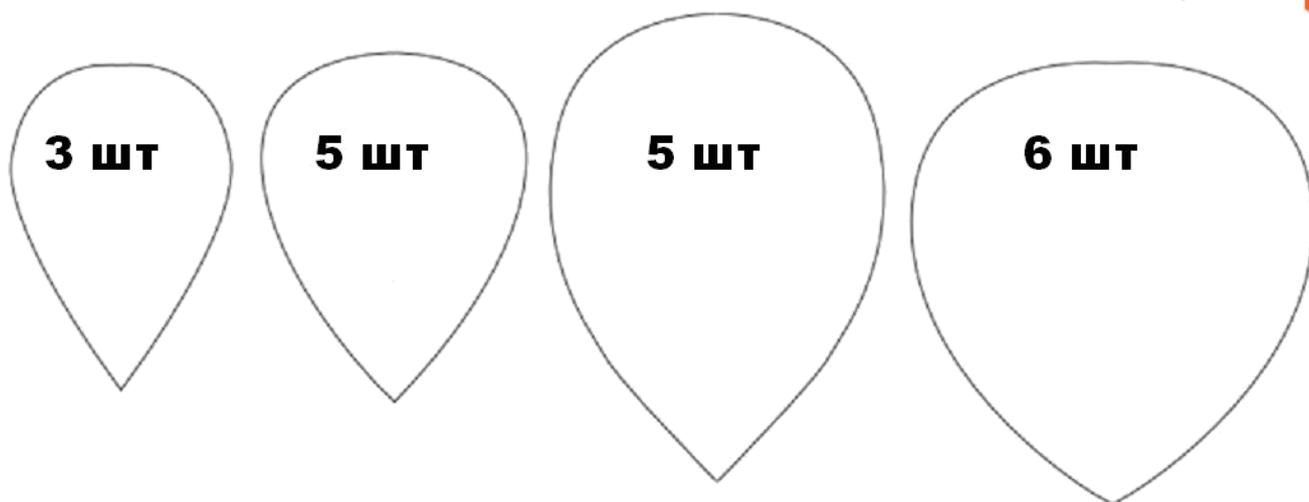
А. Дано: один треугольник и один квадрат. Уберите две линии. Перенесите их на рисунок так, чтобы получилось два квадрата.



Б. Дано: два квадрата и два треугольника. Уберите четыре линии. Перенесите их так, чтобы получилось четыре квадрата.



12. **Закончили ли вы тест?** _____



Анкета обратной связи в рамках проекта «Добрые сердца»

ПОМОЖЕТ оценить нам обучающий курс. Данная анкета заполняется участником курса анонимно и поможет усовершенствовать программу в будущем.

Название курса: _____ Дата заполнения: _____

Ваш возраст: _____

Место проведения: _____
(название учреждения)

1. Как Вы в целом оцениваете проведенный курс?					
Очень хорошо	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно	Затрудняюсь ответить	
2. Был ли Вам понятен предоставленный материал?					

3. Было ли Вам интересно принимать участие в обучающем курсе? Какие занятия Вам понравились больше и почему?					

4. Насколько предложенный материал был полезен для Вашей волонтерской работы?					

5. Насколько комфортным для Вас был темп проведения занятий?					

6. Что бы Вы посоветовали, чтобы улучшить обучающий курс?					

7. Какой блок обучающего курса (тему) Вы хотели бы изучить подробнее?					

8. Посоветовали бы Вы участие в этом курсе своим знакомым? Почему? Пожалуйста, обоснуйте свой ответ.					

**БЛАГОДАРИМ ЗА ЗАПОЛНЕНИЕ АНКЕТЫ!
ОНА ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ НАМ НАШУ РАБОТУ НЕ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНОЙ,
НО И БОЛЕЕ УВЛЕКАТЕЛЬНОЙ!**

ОАУСО «Маловишерский КЦСО»

Новгородская область, г. Малая Вишера, ул. Революции, д.29

8(816-60) 33-917, mvishcso@mail.ru, WWW.маловишерский-кцсо.рф

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ УЖЕ ДЕЙСТВУЮЩИХ ВОЛОНТЕРОВ
ДЛЯ МОТИВАЦИОННЫХ ПУБЛИКАЦИЙ «ЛИЦА ДОБРА»**

1. Как вы стали добровольцем комплексного центра?
2. Вы уже несколько лет доброволец Красного Креста. С чего все началось и когда?
3. Какой деятельностью вы занимаетесь/ваше хобби, увлечение?
4. Что вам больше всего нравится в вашей волонтерской деятельности?
5. Расскажите, что такое Развивающие центры? Чем вы там занимаетесь?
6. Сложно было найти общий язык с детьми?
7. Какое Ваше самое запоминающееся воспоминание, связанное с волонтерской деятельностью?
8. Изменило ли занятие добровольчеством Вашу жизнь и взгляды на что-то?
9. Чем живет «серебряное» добровольчество в Малой Вишере/Крестцах/Парфино/Любытино?
10. Изменилось ли что-то с приходом пандемии?

**ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ НОВЫХ ВОЛОНТЕРОВ
ДЛЯ МОТИВАЦИОННЫХ ПУБЛИКАЦИЙ «ЛИЦА ДОБРА»**

1. Как Вы узнали о комплексном центре социального обслуживания/проекте «Добрые сердца» и т.д.?
2. Что для вас быть добровольцем? Добровольчество - это важно? Почему Вы решились на этот шаг?
3. Расскажите о себе. Чем Вы любите заниматься в свободное время/ваше хобби, увлечение?
4. Как прошло/проходит Ваше обучение в рамках проекта?
5. Чем вы занимаетесь/хотели бы заняться в рамках Развивающего центра для детей Красного Креста?
6. Назовите самые запоминающиеся совместные встречи с детьми в рамках Развивающего центра Красного креста?