

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №7 г. Канска.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 7 г. Канска
(протокол №1 от 30.08.2024 г.)



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ СОШ № 7 г. Канска
_____ /Серастинов А. А./
Приказ № 074 от 30.08.2024 г.

**Программа
объединения дополнительного образования
«Я – волонтер!»
5-11 классы
2024 - 2025 учебный год**

Составила:
Козлова Ольга Юрьевна,
социальный педагог

Канск 2024 год

Пояснительная записка.

Программа кружка «Я-волонтер» направлена на развитие творческих идей детей и подростков, направленных не только на профилактическую деятельность, но и на то, чтобы уметь создавать праздничное настроение социально незащищенным детям, а так же благотворительные мероприятия для пожилых людей, которым не хватает внимания и тепла.

Волонтерские или добровольческие организации - это свободные союзы людей, объединенных каким-либо общим специальным интересом. Их деятельность связана, как правило, с благотворительностью, милосердием. К тому же, формирование компетентности возможно только в единстве с ценностями человека, т.е. при глубокой личной заинтересованности человека в данном виде деятельности. Миссия нашего волонтерского кружка творческой направленности – внести вклад в физическое и нравственное оздоровление общества, сделать жизнь окружающих светлее и ярче.

Волонтерская помощь так же заключается в общении с ветеранами, оказании посильной помощи в хозяйственно-бытовых вопросах, что является проявлением внимания, влекущим за собой возникновение ощущения того, что человек не одинок в этом мире, что он не забыт. Но также не забываем и о творческом подходе к общению с этой категорией людей, а именно о концертных программах для них или творческих вечерах, организованных несовершеннолетними, максимально приближенных к домашней уютной атмосфере. Через реализацию программы кружка решается вопрос занятости подростков общественно-полезным трудом, способствующим развитию творческих идей. Таким образом, программа должна способствовать объединению членов педагогического коллектива, обучающихся и родителей.

Актуальность программы.

Стремительные политические, социально-экономические изменения, происходящие сегодня в обществе, диктуют новые требования как к организации самого учебно-воспитательного процесса в средней школе, так и к содержанию образования. В период стремительной глобализации и информатизации жизненного пространства, засилья рекламы и подмены ценностей, подросток каждый день должен делать выбор, противостоять соблазнам жизни, сохранить здоровье и отстоять свою жизненную позицию, основанную на знании и собственном приобретённом опыте.

В основе любого волонтерского движения лежит старый как мир принцип: хочешь почувствовать себя человеком – помоги другому. Этот принцип понятен и близок всем тем, кому знакомо чувство справедливости, кто понимает, что сделать жизнь общества лучше можно только совместными усилиями каждого из его членов.

Почему люди идут в волонтеры? У каждого свои причины, и немногие изъявляют желание откровенно о них говорить. В основном, это дело совести каждого человека, но кроме морального удовлетворения, которое приносит безвозмездная помощь ближнему, движение волонтеров дает целый ряд преимуществ, особенно молодежи. Это и новые знакомства, и приобретение новых профессиональных навыков, знаний, и даже возможность сделать неплохую карьеру.

В наше трудное время особенно страдают пожилые, тяжелобольные люди, инвалиды, дети – сироты. Чтобы помогать им, не обязательно становиться на учет в специальную организацию, в нашей школе одним из направлений внеурочной деятельности гражданско-патриотической направленности является волонтерское движение, где каждый может узнать, где больше всего ждут его помощи, где час его пребывания действует лучше самого сильного лекарства.

Но нельзя допускать, чтобы волонтеры приходили и делали, что им вздумается.

Они сами, их способности и их фактические действия нуждаются в чутком руководстве. Для дальнейшего развития волонтерского движения в нашей школе разработана программа внеурочной деятельности «Я-волонтер».

Цель программы: развивать новое направление внеурочной деятельности - волонтерское движение в школе, активация обучающихся на добровольческую деятельность.

Членами волонтерского движения оказывать позитивное влияние на сверстников при выборе ими жизненных ценностей.

Формирование в детской и юношеской среде негативного отношения к употреблению психоактивных веществ, навыков социально - ответственного поведения, а также пропаганда здорового образа жизни.

Внедрение новых форм организации занятости детей для развития их самостоятельной познавательной деятельности, профилактики вредных привычек, воспитания здорового образа жизни.

Формирование позитивных установок обучающихся на добровольческую деятельность

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни с помощью различных видов деятельности.
2. Показать преимущества здорового образа жизни на личном примере.
3. Пропагандировать здоровый образ жизни (при помощи акций, тренинговых занятий, тематических выступлений, конкурсов др.)
4. Сформировать сплоченный деятельный коллектив волонтеров.
5. Возрождение идеи шефства, как средства распространения волонтерского движения.
6. Предоставлять детям информации о здоровом образе жизни;
7. Создание условий, позволяющих обучающимся своими силами вести работу, направленную на снижение уровня алкоголизма, табакокурения, потребления ПАВ в подростковой среде.
8. Снижение количества обучающихся, состоящих на внутришкольном учете и учете в КДН.

Образование механизма работы школы с окружающим социумом, через организацию социально-поддерживающих сетей сверстников и взрослых для детей и семей «группы риска».

Программа «Я волонтер!» преследует основную идею – воспитать поколение тех, кто способен помочь и понять, что важны не слова жалости, а отношения на равных и реальная помощь, основанная на уважении к человеку.

Активная жизненная позиция волонтеров, умение взаимодействовать и включаться в проект, умение получать и передавать информацию – это то, чем должен обладать волонтер для успешной работы. По принципу “равный – равному” волонтеры будут передавать сверстникам информацию на днях профилактики, в выступлениях на сцене, на занятиях с элементами тренинга, в ролевых и интерактивных играх. Обучая других, будут обучаться сами. Сам волонтер обретет самоуважение, станет уверенным и привлекательным для окружающих. В дальнейшей жизни им проще будет общаться, взаимодействовать и включаться в любую деятельность, они будут уметь оказывать положительное влияние на людей, легко занимать лидерские позиции, проявлять в то же время толерантность и уважение к окружающим.

В процессе деятельности волонтеры будут взаимодействовать с внешним миром:

- во-первых, взаимодействуя между собой в процессе деятельности, приобретают умения работать в команде, учатся разрешать конфликты, включаться в проект, несут ответственность (сама волонтерская деятельность (подготовка выступлений, проведение акций, игр, участие в конкурсах, проведение соц. опросов, анкетирования);

- во-вторых, передавая информацию вовне, своим сверстникам, по принципу “равный – равному”, проводя Дни профилактики с тематическими информационными выходами в классы, профилактические занятия, профилактические сказки, театрализованные конкурсы, агитационные выступления, интерактивные игры, акции, оформление информационных листовок, тематического уголка.

Направления работы

- духовно-нравственное воспитание – проектная,просветительская деятельность;
- патриотическое и гражданское воспитание – шефство;
- благоустройство школы и города;
- здоровьесберегающее – пропаганда ЗОЖ;
- формирование толерантности – организация досуга молодежи;
- профилактика правонарушений – педагогическая экспедиция,
- создание мультимедиа проектов и т.д.;
- профессиональное становление – организация досуга детей в микрорайоне, цикл классных часов для учащихся школ.

Все это будет способствовать формированию социальной компетентности и духовно-нравственному развитию обучающихся.

Программа «Я - волонтер!» социальной и духовно-нравственной направленности создана для обучающихся 5 – 9 классов.

Занятия проходят во внеурочное время 3 раза в неделю.

Курс рассчитан на 102 часа.

Возраст – 10 – 16 лет.

Задания направлены на освоение теоретической базы волонтерского движения, а также их практической реализации. Практические занятия проводятся в форме бесед, игр, проектов, экологических десантов.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, формирования гражданской жизненной позиции у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты освоения программы «Я волонтер!»:

- формирование духовно-нравственных качеств, приобретение знаний о принятых в обществе нормах отношения к памятникам культуры, к людям, к окружающему миру;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой деятельности.

Метапредметные и предметные результаты освоения программы «Я волонтер!» проявляются в:

-расширении круга приемов составления разных типов плана;

-расширении круга структурирования материала;

-умении работать со справочными материалами и Интернет-ресурсами, планировать волонтерскую деятельность;

-обогащении ключевых компетенций (коммуникативных, деятельностных и др.);

-умении организовывать волонтерскую деятельность;

-способности оценивать результаты волонтерской деятельности собственной и одноклассников.

Планируемые результаты изучения курса

основной результат работы – формирование в ходе работы

кружка, более ответственной, здоровой, значимой личности; владеть знаниями о ЗОЖ и уметь аргументировано отстаивать свою позицию, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ, курению, алкоголизму; увеличение количества детей и подростков, вовлеченных в волонтерское движение и проведение альтернативных мероприятий;

привлечение детей и подростков к общественно значимой деятельности;

уменьшение количества несовершеннолетних состоящих на внутришкольном учете и учете в КДН.

умение общаться с обучающимися и взрослыми, владеть нормами и правилами уважительного отношения.

Опыт, который должен приобрести волонтер в процессе работы в волонтерском отряде:

1. Общие теоретические знания.

Виды наркотиков и их действие на организм человека. Химическая зависимость. Причины и последствиями употребления ПАВ. Физиологические и психологические особенности подросткового возраста. Владение различными методами ведения профилактической работы среди своей целевой группы.

2. Практические навыки,

Работа в группе; работа с аудиторией и отдельным человеком; доступное изложение своих мыслей; эффективные методы передачи информации; ведение профилактических тренингов; творческий подход к своей работе.

3. Личностное совершенствование.

В процессе обучения и работы волонтер личностно развивается. У каждого есть возможности стать лучше. Достичь каких-то высот, разрешить какие-то поведенческие проблемы, мешающие общению с окружающими. Поэтому мы стараемся, чтобы волонтеры обрели такие качества, которые помогли бы им в профессиональной дальнейшей деятельности, а также в жизни.

У каждого волонтера есть возможность обрести навыки: уверенного поведения; проблемо – разрешающего поведения; ответственного поведения;

А так же есть возможность научиться: позитивному отношению к трудным ситуациям; быть честными перед собой и перед другими; сострадать, но не попадать в со - зависимые отношения.

Содержание курса

Введение в курс «Я волонтер!» - 20 часа

Из истории волонтерского движения в мире и России. Создание волонтерского отряда. Обучающиеся узнают об истории волонтерского движения в России и за рубежом. Познакомятся с правами и обязанностями волонтеров. Разработают проект положения о волонтерском объединении, определяют миссию волонтерского объединения, продумают направления работы и наметят план работы на год.

Вредные привычки – 31 час

Беседа о вредных привычках. Подготовка устного журнала о вредных привычках. Анкетирование обучающихся по теме «Вредные привычки». Беседы о вреде алкоголя, табакокурения и наркомании. Что такое СПИД?

Здоровый образ жизни – 19 часов

Обучающиеся изучат права ЗОЖ, оценят свой образ жизни в соответствии с ЗОЖ, проведут анкетирование и конкурс рисунков с обучающимися, для младших школьников организуют игры на переменах.

Милосердие – души усердие – 31 час

Обучающиеся определяют круг людей, нуждающихся в заботе и внимании - это дети с ограниченными возможностями, дети из малообеспеченных семей, сироты, пожилые люди. Волонтеры оказывают им адресную помощь, на практике реализуют знания, полученные ими в период подготовки.

Календарно-тематическое планирование

№п/п	сроки	Перечень тем и занятий	Кол-во часов	Форма проведения	Характеристика деятельности обучающихся
Введение в курс «Я-волонтер» (20 часов)					
1		Вводное занятие кто такие волонтеры	1	беседа	находят информацию в сети Интернет о волонтерских отрядах
2		История волонтерского движения в России	1	беседа	находят информацию в сети Интернет о волонтерских отрядах
3		Мифы о волонтерстве»	1	беседа	находят информацию в сети Интернет о волонтерских отрядах
4		Составление плана работы работа творческих групп	1	беседа	учатся планировать деятельность отряда по направлениям

5-7		Акция помощи « Пойти учиться»	3		выпускают листовки, расклеивают листовки в мкр. и школе собирают канц. товары
8		Посвящение в волонтеры Вручение волонтерских книжек	1		
9-11		Подготовка и проведение Акции «Осенний уик-энд».	3		Помощь пожилым людям
12-13		Помощь в подготовке праздника к Дню Учителя	2		
14-15		Подготовка к акции посвященной Дню народного единства	2		находят информацию в сети Интернет
16		Мы один народ, у нас одна страна	1		Выпуск листовок ко Дню народного единства
17		«Мы в ответе за прошлое, настоящее и будущее	1		Диспут
18		Акция « Давайте жить дружно», посвященная дню народного единства	1	акция	выступают на кл. час в 1 классах
19		Подготовка к акции посвященной дню толерантности	1		находят информацию в сети Интернет
20		Акция» Все мы разные, но мир у нас один», посвященная международному дню толерантности	1	акция	выступают на кл. час в 1-2 классах
Вредные привычки (31 час)					
21		Какие привычки называют вредными?	1	беседа	отвечают на вопросы и задают их
22-24		«Поговорим о вредных привычках	3	беседа	подготовка устного журнала «Поговорим о вредных привычках» (выступление перед 1 – 4 классами)
25		«Полезные и вредные привычки»	1	игра	Интерактивная игра для младших школьников
26-27		Анкетирование в 5 – 6 классах по теме: «Вредные привычки	2	анкетирование	анкетирование
28		Выпуск листовок « Здоровому образу жизни-Да!»	1		создают листовки
29		Вручение листовок	1		
30		« Быть здоровым –здорово»	1		выступают на кл. час в нач. классах
31		Сохранение здоровья Что такое ПАВ?	1	беседа	знакомятся с понятиями «вредные вещества» (ПАВ)
32		Тренинг «Как сказать «Нет!»	1	тренинг	Участие в тренинге
33-34		Опрос «Не идете ли вы на поводу у друзей?»	2	опрос	Опрос среди об-ся 7-8 классах

35		Подготовка к конкурсу рисунков	1		
36		Тест – беседа «Курение – это личное дело каждого»	1		Обработка результатов
37-38		Как сказать «Нет!» сигаретам	2	конкурс рисунков	рисуют газету
39		Подготовка к выступлению	1		находят материал в сети Интернет разучивают сценку
40-41		Употребление алкоголя – опасная болезнь.	2	выступление	инсценировка сценки, выступают на кл.часах в нач. классах
42-43		Выпуск плакатов и рисунков «Ударим юмором по ……»	2		
44-45		Анкетирование «Проблемы наркомании в подростковом возрасте	2		Обработка результатов.
46-47		Осторожно! Наркотические вещества!	2	беседа	создают листовки, изучают информацию по проблеме (понятие о наркотических веществах, их влияние на организм человека и последствиях применения)
48		«Путь в пропасть – мгновение, путь из пропасти – годы».	1	беседа встреча с мед. работником	
49		Подготовка к акции «СПИД – чума 21 века»	1		
50-51		Спид – чума XX века. Всемирный День борьбы со СПИДом	2		создают листовки, изучают информацию о СПИДе
Здоровый образ жизни (19 часов)					
52		Мы за ЗОЖ. Твой образ жизни – пример для подражания	1	дискуссия	умеют дискутировать
53		“Мы и наше здоровье”	1	встреча с мед.работником	
54-55		Подготовка и проведение интерактивной игры «Будем здоровы»	2		Использование познавательных и дидактических игр, игровых технологий.
56-57		Подготовка к акции	2		
58-59		«Мы выбираем жизнь!»	2	выступление	выразительно произносят выученные слова, учатся вести себя на сцене,

					проявляют в импровизации ,выступают на кл. час в нач. классах
60-61		«Внимание опасность!»	2	беседа тестирование	умение распознавать опасные ситуации, принимать верные решения
62- 63		Подвижные игры на переменах с обучающимися 1-4 класс	2		подбор игр, апробация
64-65		Анкетирование в 5 – 9 классах по теме: «Вредные привычки»	2	анкетирование	обработка результатов анкетирования
66-67		Конкурс рисунков среди обучающихся 1-4 классов на тему: «Здоровый образ жизни – это здорово!»	2		выпуск стенгазеты
68-69		Подготовка материалов и сценария к акции « Дышите свободно»	2		находят материал в сети Интернет выпуск стенгазеты
70		Акция «Дышите свободно»	1		
Милосердие – души усердие (31 часов)					
71-72		Акция «Новогодняя игрушка»	2		изготовление игрушек
73-74		Изготовление кормушек для птиц	2		изготовление кормушек
75		Акция «Покормите птиц»	1		развешивание кормушек
76		Операция «Снежок»	1		помощь пожилым людям в уборке снега
77- 78		Социальный проект «Рождественские подарки в каждый дом»	2		
79-80		Подготовка к акции « Рассвет»	2		находят материал в сети Интернет выпуск стенгазеты
81		Акция « Рассвет»- поздравление Ветеранов ВОВ с днем защитника Отечества	1	акция	поздравляют ветеранов в Доме Ветеранов
82-83		Подготовка к международному женскому дню 8 марта	2		находят материал в сети Интернет разучивают сценки, изготавливают подарки
84		«Для милых дам»	1	акция	вручают открытки сделанные своими руками женщинам на пл.им. Коростелева
85		Праздничный концерт, посвященный международному женскому дню	1	акция	поздравляют ветеранов в Доме Ветеранов

86		Особенности работы с пожилыми людьми.	1	лекция	Запоминают приемы работы, отрабатывают их на практике
87-88		«Поделись улыбкою своей»	2	акция	посещение одиноких пожилых людей, беседы с ними, помощь по хозяйству
89		«Основы успешных коммуникаций»	1	тренинг	тренинги по развитию толерантности «Основы успешных коммуникаций»
90		Донорство	1	беседа	
91-92		« Дети - детям»	2	акция	сбор игрушек для детей из детских домов или малообеспеченных семей
93		«Я помню, я горжусь»	1	акция	создание газеты о тружениках тыла
94		Уборка у обелисков, павшим в ВОВ	1	акция	
95-96		Подготовка к акции поздравь ветерана	2		находят материал в сети Интернет разучивают сценку
97		Поздравление ветеранов в ВОВ в доме ветеранов	1	акция	
98-99		Акция « Георгиевская ленточка» Вахта Памяти	2	акция	Изготовление открыток, вручают ленточки и открытки на пл. им. Коростелева
100		Поздравление ветеранов ВОВ в доме ветеранов	1	акция	
101		Экологический десант «Цветущий май»	1	акция	Сбор мусора по ул Энергетиков 5-8 (труженики тыла)
102		Подведение итогов работы за год			

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса

Материально-техническое обеспечение:

Кабинет, компьютер, доступ к Интернету

Список литературы:

Моров А. В. Зарубежный опыт деятельности волонтеров неправительственных организаций по профилактике девиантного поведения подростков: Метод. пособие/ А.В Моров. -М.: Изд-во ИСПС РАО, 2005.-110с.

Полехина Л.В. Волонтеры и волонтерское движение: Сборник реферативных материалов/Л. В. Полехина, В.А.Данович, М. А.Чернова. - Днепропетровск, 1999.-128с.

Социальная работа с молодежью / Учебное пособие / Под ред. Д.п.н. проф. Н. Ф. Басова – М.: Издательско – торговая корпорация «Дашков и К»; 2007. 382.

Сборник методических материалов для проведения мероприятий по профилактике негативных явлений в молодежной среде. – Вологда, 2007.

Евсеева А. Н. Привлечение добровольцев к работе учреждений социального обслуживания / А. Н. Евсеева // Работник социальной службы. – 2004. - №1. С. 10-13.

Ершова Н. Н. Модель привлечения волонтеров к социально – профессиональной работе в подростковой и молодежной среде / Н. Н. Ершова // Беспризорник. – 2007. - №2. – С. 20-23.

Кобякова Т. Г., Смердов О. А. Первичная профилактика наркозависимости: концепция программы организации и развития подросткового добровольческого движения. М.: 2000.

Левдер И. А. Добровольческое движение как одна из форм социального обслуживания / Левдер И. А. // Социальная работа. – 2006. -№2. – С. 35-38.

Соколова О. Д. Памятка для волонтеров / О. Д. Соколова // Вологда: Изд. центр ВИРО, 2006. С. 3-20.

Хулин А. А. Добровольчество как вид благотворительности / А. А. Хулин Социальная работа. – 2003. - №3. – С. 51-54.

Циткилов П. Я. Информационно – методические материалы по организации работы с волонтерами / П. Я. Циткилов // Социальная работа. – 2007. - №5. – С. 58-60.

Интернет-ресурсы:

1. Практическое руководство для начинающих волонтеров:

<http://www.charite.org.ua/viewtopic.php?t=82>

2. "Библиотека волонтера" форум: www.charite.org.ua

3. <http://www.rak.by/cgi-bin/article.cgi?a=319>

«Донорство» сайт: <http://www.donors.ru>

<http://pedportal.net/po-zadache/vneklassnaya-rabota/programma-vneurochnoy-deyatelnosti-5-klassy-756554>

<http://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2015/03/22/programma-shkolnogo-kruzhka-volontyrov-tvorim-dobro>

Приложение 1.

Заповеди волонтеров школы

❖ Найди того, кто нуждается в твоей поддержке, помощи, защите его.

❖ Раскрой себя в любой полезной для окружающих и тебя самой деятельности.

❖ Помни, что твоя сила и твоя ценность - в твоём здоровье.

❖ Оценивай себя и своих товарищей не по словам, а по реальным отношениям и поступкам.

Правила деятельности волонтера:

➤ Если ты волонтер, забудь лень и равнодушие к проблемам окружающих.

➤ Будь генератором идей!

➤ Уважай мнение других!

➤ Критикуешь – предлагай, предлагаешь - выполняй!

➤ Обещаешь – сделай!

➤ Не умеешь – научись!

➤ Будь настойчив в достижении целей!

➤ Веди здоровый образ жизни! Твой образ жизни – пример для подражания.

Кодекс волонтеров:

✚ Хотим, чтобы стало модным – Здоровым быть и свободным!

✚ Знаем сами и малышей научим, Как сделать свое здоровье лучше!

✚ Акции – нужное дело и важное. Скажем вредным привычкам – НЕТ! Мы донести хотим до каждого: Глупо - самим причинять себе вред! (Акции против табакокурения, алкоголизма, наркотиков и СПИДа)

✚ Кто тренируется и обучается, У того всегда и все получается. Тренинг лидерства, тренинг творчества. Приятно общаться, действовать хочется!

✚ Готовы доказать на деле: Здоровый дух – в здоровом теле! (Участие в районных конкурсах по пропаганде ЗОЖ)

✚ Снова и снова скажем народу: “Зависимость может украсть свободу!” (Пропаганда ЗОЖ в школе и не только.)

✚ Проблема. Цели. Ресурсы и срок. В работе первое дело – планирование! Волонтеры освоили новый подход – Социальное проектирование!

✚ Соблазнов опасных подальше держись. С нами веди интересную жизнь! Думай, когда отвечаешь “нет” и “да” И помни, что выбор есть всегда!

Приложение 2.

Тренинги на знакомство и сплочение коллектива

Цели и методы тренингов на сплочение коллектива

Основной целью тренинга является выявление ценных качеств сотрудников и их внедрение в общий рабочий механизм.

Задачами организатора и ведущего являются:

- создание неформальных связей и межличностных симпатий;
- помощь участникам в выборе комфортного положения в коллективе;
- формирование умения действовать сообща и решать текущие проблемы вместе;
- налаживание оптимального уровня психологической и эмоциональной совместимости

в команде.

План занятий.

1. Ознакомление сотрудников с целью и задачей тренинга.
2. Обсуждение групповых норм (неразглашение процесса за пределами коллектива, искренность, уважение к другим участникам, свобода слова и выбора).
3. Упражнения.
4. Результаты. В конце подводятся итоги (впечатления, мнения о тренинге, пожелания).

Пример №1

Цель: Снятие напряжения

Задание: ведущий задает счет по количеству участников. Считать необходимо поочередно, но не сговариваясь.

Правила:

- если оба члена команды называют цифру вместе, игра начинается сначала;
- разговаривать запрещено;
- допустимо использование мимики, жестов.
- задача усложняется – всех участников просят играть с закрытыми глазами.

Результат: во время упражнения сотрудники вынуждены предугадывать действия друг друга, обращать внимание на невербальные обращения, манеры коллег. В конце задания игроки обсуждают итоги и основные проблемы, препятствующие выполнению задания.

Пример №2

Цель: Установление контакта

Задание: Ведущий выбирает песню, слова которой знают все участники тренинга. Каждый участник по очереди говорит следующее слово в песне в след за предыдущим участником по часовой или против часовой стрелки. В случае сбоя или ошибки в слове одного из участников, игра начинается сначала.

Пример №3

Цель: Построение коллектива

Задание: все участники строятся в круг, закрывают глаза. Следует построиться в любую заданную фигуру (квадрат, треугольник и другие).

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

Пример №4

Цель: Построение коммуникации в группе

Задание: Участники рассаживаются в круг. Ведущий подходит к одному из участников и передает воображаемый предмет в руки участнику (жестом) и сообщает направление передачи (по часовой стрелке или против). Каждый участник должен передать предмет следующему игроку. По сигналу ведущего «Стоп. У кого сейчас предмет?» участник должен поднять руку. В качестве предмета нельзя использовать физический предмет, только воображаемая передача.

Пример:

В первый раунд ведущий запускает один предмет «кошка» по часовой стрелке. По сигналу «стоп», руку поднимает участник у которого «кошка». В первый круг всегда проблем не возникает. И ведущий удостоверяется, что все поняли правила.

Два предмета. Начинается с запуска двух предметов (кошка и щенок) в разных направлениях и от разных участников.

Самое интересное начинается, когда ведущий запускает несколько предметов в разных направлениях и от разных участников. В момент, когда предметы встречаются у одного игрока, начинается путаница, что кому передал и верно ли. После сигнала «стоп» в большинстве случаев, игроки не могут достоверно сообщить, у кого какой предмет.

Узким местом оказывается участник, к которому предметы приходят с разных сторон и он должен правильно их раздать соседям справа и слева. Между раундами ведущий дает время на обсуждение группой взаимодействия по передачи, использования других способов коммуникации, чтобы не терять предметы. И игра начинается заново, с постепенным добавлением количества предметов.

Результат: Как правило, игра сопровождается смехом и юмором. В перерывах между раундами участники бурно обсуждают, каким образом им взаимодействовать, чтобы не терять очередность передачи и предметы. Ведущий оценивает вовлеченность участников в решении проблемы и выявляет лидеров в группе. По окончании ведущий опрашивает участников об игре, сложностях и как вы их решали.

Пример №5

Цель:Повышение доверия

Задание: участники делятся на команды по 5–6 человек. Каждый их группы должен отвернуться и упасть на руки коллегам. Правила:

- члены команды должны удержать падающего человека;
- при падении необходимо скрестить руки на груди, чтобы никого не ударить;
- «принимать» коллегу следует не на ладони, а предплечья, держась за запястья друг друга сцепленными руками. Можно упасть с высоты (например, с подоконника) или просто откинуться назад. Упражнение вызывает множество эмоций и впечатлений, которыми по завершении игры делятся все участники. После проведения тренинга коллеги обсуждают наблюдения и стратегии выполнения заданий, оценивают свою и чужую работу в коллективе. Во время процесса каждый вправе отказаться от участия в игре, заявив об этом всей команде.

Пример №6

Цель:Близкое знакомство

Задание: коллеги встают в ряд по росту. По команде ведущего все перестраиваются в заданном порядке. Движения осуществляются молча.

Перестановка происходит по следующим параметрам:

- по первой букве имени, фамилии или отчества (в алфавитном порядке);
- по цвету волос (от светлого оттенка к более темному);
- по месяцу рождения;
- по возрасту.

Результат: члены команды учатся взаимодействию и пониманию, больше узнают друг о друге. Сотрудники находят схожие черты с коллегами, что способствует развитию личной симпатии.

Пример №7

Цель:Общее дело

Задание: все участники тренинга делятся по двое и берутся за руки с партнером. Свободными руками (у одного из пары это левая рука, а у другого – правая) необходимо упаковать подарки: обернуть бумагой, завязать бант. Конкурс на скорость и качество исполнения.

Результат: для победы в игре партнеры должны понимать друг друга с полуслова, жеста, взгляда. Соревновательный дух улучшает отношения и способствует сплочению команды.

Пример №8

Цель:Творческий подход

Задание: организатор заранее готовит необходимые атрибуты — ватманы, картинки, наклейки, кусочки ткани и другие предметы, которые могут использоваться для декора картины. Все участники тренинга собираются вокруг стола и создают общую работу на заданную тему («Дружный коллектив», «Один за всех...», «Трудовые будни»).

Результат: совместное творчество помогает сплотиться, реализовать свои способности, продемонстрировать коллегам умения и таланты. Участникам необходимо прислушиваться друг к другу, искать компромиссные решения для создания целостной и гармоничной картины.

Во время тренингов сотрудники должны уважительно относиться ко всем членам группы. Недопустимо перебивать и оскорблять коллег, высмеивать чужое мнение, упоминать об участниках в третьем лице.

Предполагаемый результат тренингов

Определение текущей обстановки в коллективе осуществляется на основании наблюдений за участниками во время тренинга и теста. Такое исследование проводится анонимно, сотрудникам предлагается объективно оценить показатели психологической атмосферы (дружелюбие, продуктивность, враждебность и другие).

На основании полученных данных определяются основные проблемы группы и формируются последующие занятия, направленные на корректирование «слабых мест» команды.

Грамотный и деликатный подход позволит сплотить работников и сформировать взаимопонимание между ними в краткие сроки.

В результате ожидается:

- оптимизация отношений внутри коллектива;
- развитие умения действовать сообща;
- возможность грамотного выхода из конфликтных ситуаций;
- высокий КПД каждого сотрудника и отдела;
- продуктивный рабочий процесс.

Приложение 3.

На льдине

Цель: развитие межличностных отношений в коллективе соучастия, единства, чувства поддержки.

Участвуют не менее 8-10 человек. Стулья по количеству участников.

Ведущий предлагает участникам составить из стульев льдину и отправиться в плавание по Северному Ледовитому океану. Участники встают на стулья. Ведущий начинает рассказ: «Вы, друзья, отправились в путешествие по Северному Ледовитому океану. Начался шторм, кусочек льдины откололся, но вам нужно спастись всем, продержаться на льдине до тех пор, пока к вам не придет помощь». Ведущий постепенно убирает стулья, тем самым «откалывая» кусочек за кусочком от льдины. Задача участников: как можно дольше и в большем количестве остаться на льдине.

В конце игры идет обсуждение: как долго сколько смогли удерживаться на льдине, кто предпринял больше усилий для спасения других, кто спасал лишь себя.

Волшебный клубочек

Цель: улучшение межличностных отношений в коллективе.

Участники игры садятся в круг, ведущий предлагает, передавая друг другу клубок шерстяных ниток и наматывая часть нитки на запястье, говорить следующее: «Меня зовут... Больше всего на свете я люблю..., а не люблю... Хочу с тобой дружить, потому Что...»

После того как высказались участники, ведущий подводит итог: «Наш клубочек волшебный смог нас

объединить, теперь мы самый настоящий коллектив, мы j вместе и мы — сила!»

Части моего «Я»

Цель: осознание самого себя, внимание к поведению другого. Развитие умения вести разговор.

Материалы. Бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов).

Ведущий предлагает подросткам вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я».

После выполнения задания все участники и ведущий по очереди показывают свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено. Подростки обмениваются

впечатлениями: трудно ли было выполнить задание, трудно ли объяснить, что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут их оставить себе).

Волшебный магазин

Цель: осознание своих положительных и отрицательных черт характера.

Ведущий предлагает подросткам подумать, какими качествами они обладают. Затем он просит представить себе волшебный магазин, в котором каждый в обмен на одни свои качества (ум, смелость, честность, лень, занудство, равнодушие), может получить другие личностные качества, нужные для себя. «Покупатель» сдает свои качества, «продавец» говорит, есть ли то, что требуется, сколько он мог бы дать взамен и т. д. В дискуссии ребята делятся своими переживаниями от игры, обсуждают, любое ли человеческое качество ценно, и т. д.

«Да», «нет», «не знаю»

Цель: развитие умения общаться, выражать свои мысли по тому или иному вопросу, отстаивать свою точку зрения, приводить аргументы в пользу того или иного ответа.

Заранее заготовленные карточки с ответами «ДА», «НЕТ», «НЕ ЗНАЮ» перед началом игры крепятся по противоположным частям комнаты.

Ведущий зачитывает вопрос, ребята, выбрав тот или иной ответ, встают к стене с нужной карточкой. Ведущий поочередно опрашивает участников о своем выборе. Задача — отстаивать свою точку зрения в выборе ответа, доказать ее правильность.

Контакт-слово

Ведущий предлагает ребятам разбиться на пары. Пары берутся за руки. Первые номера загадывают слово и произносят его вместе с другими 3-4 словами. Задача напарников — почувствовать, какое из слов загадано. Затем играющие в парах меняются ролями.

Остров-1

Группе сообщается, что они оказались на необитаемом острове. Вдруг на горизонте они увидели корабль. Это их последний шанс, поэтому нужно постараться любым способом привлечь к себе внимание. После этого можно спросить у группы — кто кого заметил. Этот человек погибает палец, а потом смотрят, у кого пальцев больше.

Остров-2

Группе нужно уместиться на острове — куске ткани. Причем вода поднимается — т. е. размер острова уменьшается. Уменьшать можно почти до бесконечности.

Слепой скульптор

Группа разбивается по три человека. Одному завязывают глаза. Второй из третьего «лепит» скульптуру. Затем «слепой» должен из второго «слепить» то же, что тот слепил из третьего.

Тренинг со стульями

По количеству участников тренинга кругом выставляются стулья так, что бы их можно было обойти. Группе необходимо синхронно выполнить задание в такой последовательности: всем, сесть на стулья, встать за спинку, поднять стул на уровень груди, опустить, пройти на исходную позицию и снова сесть на стул. До начала тренинга дается 1 минута на подготовку, во время которой брать в руки стул нельзя. Во время выполнения задания разговаривать нельзя. Если правила будут нарушены, группа начинает выполнять упражнение снова. У группы есть всего две попытки. После выполнения тренинга проходит анализ.

Слово

Подсобный материал — спички. Группа выстраивается в линию. Члены группы действуют поочередно. Необходимо написать слово, используя как можно больше спичек. На выполнение задания дается 10 минут. Задание рассчитано на выдумку членов группы, на изолированность друг от друга, отсутствие помощи, на самостоятельное принятие решения.

Бревно

Вся группа встает на бревно в определенном порядке. Необходимо поменяться местами: 1-й должен занять место последнего, 2-й — предпоследнего и т. д. Во время выполнения упражнения нельзя становиться на землю. Если хотя бы один человек коснется земли, вся группа возвращается на исходную позицию. После выполнения упражнения следует проанализировать действия ребят.

Монстр

Группе в 14 человек необходимо преодолеть расстояние в 10 шагов, используя всего 8 конечностей или точек опоры. Если группа больше или меньше, количество точек опоры прибавляется или отнимается (на 3 человека — 1 точка опоры).

Неваляшка

Ребята стоят в кругу, поплотнее друг к другу. Кто-то один выходит в центр круга. Этот человек полностью должен расслабиться, глаза у него закрыты. Остальные вытягивают руки вперед и легко покачивают стоящего в центре. Каждый должен побывать в центре круга, после чего все делятся впечатлениями.

Составь рассказ

Ведущий выбирает водящего, которому нужно будет вместе со всем отрядом сочинить романтическую историю. Водящий отходит от костра, отворачивается и затыкает уши. Ведущий объясняет игрокам принцип игры. Если последнее слово предлагаемой водящим фразы оканчивается на гласную, мы говорим «Да», если на согласную — «Нет». Пример: водящий: «Жила была прекрасная девушка Юля». Игроки: «Да». Водящий: «И вот исполнилось ей 17 лет». Игроки: «Нет». Водящий: «Ну, хорошо в день ее совершеннолетия». Игроки: «Да». И так пока водящий не догадается.

Когда я был маленьким

Ведущий предлагает вспомнить и рассказать случай из раннего детства, который произошел с вами и мог бы претендовать на роль самого занятного. По кругу передается детская соска, и игроки по очереди рассказывают забавные истории детства.

Приложение 4.

КВЕСТ «На сколько мы информированы?»

Алкоголь и подросток.

План: Алкогольные напитки сейчас льются рекой, пьют их даже дети. От пьянства в стране ежегодно гибнет 40 тысяч граждан России - это в 3 раза больше наших потерь за всю афганскую войну. Как происходит привыкание к алкоголю? Алкоголизм - тяжелая хроническая болезнь. Она развивается, если человек долго и регулярно принимал алкогольные напитки. Признаки алкоголизма: неудержимое влечение к спиртному, изменение степени его переносимости и деградация личности. Привыкание к яду происходит постепенно.

Перед вами атрибуты нашего задания.

Вам требуется определить какие напитки относятся к алкогольным и какой наносят вред вашему здоровью, а какие безопасны и безалкогольные. После правильного прохождения вам будет выдан ключ для дальнейшего прохождения.

Атрибуты: бутылки с жидкостями, пустые стеклянные банки.

Задание считается пройденным с 1 допустимой ошибкой. Тогда выдаётся ключ на прохождение следующего этапа.

Агрессивный человек

План: Агрессивность — устойчивая характеристика субъекта, отражающая его предрасположенность к поведению, целью которого является причинение вреда окружающему, либо подобное аффективное состояние (гнев, злость). Вы встречались с агрессивными людьми? А сами такими бываете?

Перед вами описание ситуации агрессивного поведения человека. Скажите, пожалуйста, как можно исправить данную ситуацию? (1 и 2 ситуация) Как можно было её не допустить? (1ситуация)

1 Ситуация: насилие по отношению к людям на глазах человека

2 Ситуация: насилие по отношению к животным на глазах человека

Задание считается пройденным, если укажут верное поведение в каждой ситуации (максимальный бал- 2)

Я ученик

План:

Здравствуй команда. Вы знаете, как должен выглядеть ученик?

Перед вами 3 ученика, скажите, чей внешний вид соответствует правилам школьной формы ученика лица? Обоснуйте почему вы сделали именно такой выбор и почему внешний вид по вашему мнению не соответствует?

- ✓ 1ученик: джинсы, рубашка, шарф, кроссовки
- ✓ 2ученик: брюки, кофта бордовая
- ✓ 3ученик: туфли, рубашка, жилетка, брюки. (верный ответ)

Задание считается пройденным, если будет дан верный ответ. Задание оценивается в 1 балл.

Мои права и обязанности в школе

План:

Здравствуйте команда. Сейчас мы посмотрим, как вы знаете, права и обязанности ученика в школе? Перед вами 3 ученика, скажите, чьё утверждение верно.

✓ 1 ученик: Я имею право участвовать в управлении, вносить свои предложения, касающиеся школьной жизни.

Я не обязан предъявлять дневник по требованию учителя.

✓ 2ученик: Я обязан принимать участие в мероприятиях школы и её территории.

Я имею право свободно выражать своё мнение. (верный ответ)

3 ученик: Я имею право на все мои действия. Я ничего не обязан, потому что. Я свободный человек.

Задание считается пройденным, если будет дан верный ответ. Задание оценивается в 1 балл.

Суицид

Место проведения: третий этаж, на лестничной клетке.

План:

Здравствуйте команда, вы сами видите, что происходит. По официальной статистике, каждый год кончают жизнь самоубийством 1 100 000 человек среди них: 300 тысяч китайцев, 160 тысяч индийцев, 37 тысяч американцев, 30 тысяч русских, 30 тысяч японцев, 16 тысяч французов, 10 тысяч украинцев. За последнее десятилетие число самоубийств, среди молодежи выросло в 3 раза. Основные причины суицида: неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество. Ежегодно, каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить попытку самоубийства. В России показатель суицида среди молодежи на 100 тыс. составляет 20, что превышает средний мировой показатель в 2,7 раза.

Наша героиня испытывает непонимание со стороны родителей. Она рассказывает своим родителям свои истории и переживания, а они смеются или говорят, что бы она перестала заниматься ерундой. Единственным выходом она видит суицид, команда, помогите нашей героине. Назовите номер фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Вопрос 1 команде: Почему стоит жить?

Вопрос 2 команде: Как выйти из данной ситуации, не прибегая к суициду?

Вопрос 3 команде: Почему суицид не выход из ситуации?

Вопрос 4 команде: Кто может помочь в данной ситуации?

Задание считается пройденным, если проверяющий утвердит данный ответ. Второй балл даётся, за предоставление номера (ключа).