



МОО содействия воспитанию
«Содружество организаторов воспитательного процесса»

Дневник волонтера



МОСКВА - УЛЬЯНОВСК
2015 г.

**Межрегиональная общественная организация содействия воспитанию
«СОДРУЖЕСТВО ОРГАНИЗАТОРОВ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА»**

ДНЕВНИК ВОЛОНТЕРА

Рабочая тетрадь для учащихся 8-10-х классов

**МОСКВА-УЛЬЯНОВСК
2015**

Дневник волонтера. Рабочая тетрадь для учащихся 8-10-х классов /
Сост. О.И. Ефимова. Под ред. О.И. Ефимовой, А.Н. Бубновой. — М.: АНО
«ЦНПРО», 2015. — 32 с.

Рецензент:

Н.Ю. Синягина, доктор психологических наук, профессор,
Почетный работник общего образования Российской Федерации,
президент МОО содействия воспитанию
«Содружество организаторов воспитательного процесса»

Рабочая тетрадь «Дневник волонтера» является приложением к базовому курсу по подготовке волонтеров из числа учащихся 8-10-х классов образовательных организаций по вопросам профилактики суицидального риска в рамках проекта «Спасти от пропасти».

Разработана специалистами МОО содействия воспитанию «Содружество организаторов воспитательного процесса» и издана при финансовой поддержке Союза специалистов в сфере охраны психического здоровья (грант № 01к58 от 29.05.15 г.).

© МОО содействия воспитанию
«Содружество организаторов
воспитательного процесса», 2015
© АНО «ЦНПРО», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
КОДЕКС ВОЛОНТЕРОВ УЛЬЯНОВСКОГО МОЛОДЕЖНОГО ДВИЖЕНИЯ «РАВНЫЙ — РАВНОМУ»	5
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБО МНЕ	7
КОНСПЕКТ	11
КОПИЛКА ВОЛОНТЕРА	16
СТРАНИЧКИ ДЛЯ ЗАМЕТОК	25
НАПИШИ СВОЙ ОТЗЫВ	29
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	32

ПРЕДИСЛОВИЕ

*В чем суть жизни?
Служить другим и делать добро.
Аристотель*

Дорогой волонтер!

Ты держишь в руках рабочую тетрадь «Дневник волонтера», которая поможет тебе в освоении базового курса по проекту «Спасти от пропасти». Данный проект направлен на подготовку волонтеров из числа обучающихся образовательных организаций по вопросам профилактики суицидального риска на основе принципа и технологии «равный — равному».

Мы приступаем вместе с тобой к исследованию очень непростой и деликатной темы — проблемы суицидального поведения молодого человека. Наша главная задача — попытаться донести до каждого твоего друга, приятеля или знакомого, с кем ты общаешься в школе, во дворе, в спортивной секции или творческом объединении, что нет ничего на Земле ценнее, чем человеческая жизнь.

Мы поможем тебе разобраться в том, как помочь людям в сложной жизненной ситуации, как организовать и провести интересный семинар или твой собственный мастер-класс, а ты, надеемся, поделишься с нами своими знаниями и мыслями, первыми успехами. Все, о чем мы расскажем, несомненно, пригодится тебе в твоей добровольческой деятельности. Убеждены в том, что твоим надежным спутником и помощником в этой необходимой и очень значимой деятельности станет «Дневник волонтера».

Не обязательно читать странички в том порядке, в котором они расположены. «Дневник волонтера» можно открывать на любой странице, которая тебе в данный момент более нужна, использовать информацию по своему усмотрению, в том числе включая ее в свой семинар. В «Дневнике» можно писать, рисовать, подчеркивать. В нем можно выразить свои чувства, эмоции, мысли. «Дневник волонтера» состоит из небольших частей («Конспект», «Копилка волонтера» и др.). Мы надеемся, что ты будешь делать наиболее важные заметки на каждой страничке, анализировать полученную информацию, а также свои мысли и чувства, возникающие в процессе занятий и на тренинге с тем, чтобы «Дневник волонтера» стал по-настоящему твоим личным Дневником.

После прохождения обучения ты получишь необходимую базу знаний и практических умений, которые обязательно помогут тебе в деятельности волонтера.

Итак, приступаем! Верь в себя, и все получится!

КОДЕКС ВОЛОНТЕРОВ УЛЬЯНОВСКОГО МОЛОДЕЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

I. Общее положение:

Волонтер — это человек, который участвует в общественно полезной деятельности безвозмездно и на основе осознанного свободного выбора. Добровольцем может быть человек любой национальности, социального положения, профессии, возраста. Волонтеров объединяет активная жизненная позиция, желание оказывать помощь тем, кто в ней остро нуждается, стремление приносить пользу людям.

Цель волонтерского движения «Равный — равному» — создание условий для реализации прав граждан на добровольное, безвозмездное и непосредственное участие в решении социально-значимых проблем населения, общественных объединений, местных сообществ и государства с целью самореализации, приобретения новых знаний и навыков, повышения профессиональных и организаторских способностей, обеспечения общественной безопасности, защиты национальных и государственных интересов.

Основные задачи:

- ✓ Продвижение и укрепление в обществе ценности добровольчества.
- ✓ Создание условий для участия молодежи в добровольческой деятельности.
- ✓ Создание и обеспечение возможностей для более активного вовлечения граждан в решение социально-экономических, культурных, правовых, экологических и других проблем.
- ✓ Формирование государственной политики поддержки добровольчества.
- ✓ Создание и функционирование системы поддержки добровольческой деятельности, в частности, центров развития добровольчества.
- ✓ Укрепление партнерства между добровольческими организациями, органами государственной власти и местного самоуправления в решении социально-значимых проблем.
- ✓ Развитие инфраструктуры и механизмов поддержки добровольчества.
- ✓ Развитие сети добровольческих центров на региональном и местном уровнях, объединенных общей миссией, видением будущего и направлениями деятельности.
- ✓ Оказание необходимой ресурсной поддержки организациям, использующим труд добровольцев.
- ✓ Развитие образовательных и информационно-консультационных механизмов поддержки научно-производственных объединений (НПО), обеспечивающих подготовку и обучение руководителей, менеджеров и специалистов НПО.

✓ Обеспечение государственных гарантий для реализации права граждан на добровольческую деятельность.

✓ Создание правовой среды, устраняющей юридические и другие барьеры, препятствующей участию добровольцев в работе благотворительных организаций.

Реализация задач добровольчества осуществляется через более конкретные задачи с учетом специфики деятельности и условий, в которых она проводится, особенностей их решения в экономической, социальной, правовой, политической, духовной и других сферах.

II. Принципы волонтерской деятельности:

1. Добровольность — никто не может быть принужден действовать в качестве волонтера, добровольцы действуют только по доброй воле.

2. Безвозмездность — труд волонтеров не оплачивается, добровольцы оказывают безвозмездную помощь и осуществляют безвозмездную работу.

3. Ответственность — волонтеры, взявшие на себя ту или иную работу, принимают на себя личную ответственность за ее качественное выполнение и доведение до конца.

4. Законность — деятельность волонтеров не может противоречить законодательству Российской Федерации.

5. Уважение — волонтеры уважают достоинство, особенность и культуру молодежи.

6. Солидарность — волонтеры проявляют солидарность с целями и принципами организации.

7. Равенство — волонтеры признают равные возможности участия каждого в коллективной деятельности.

8. Самосовершенствование — волонтеры признают, что добровольческая деятельность способствует их личному совершенствованию, приобретению новых знаний и навыков, проявлению способностей и возможностей, самореализации.

9. Нравственность — следуя в своей деятельности морально-этическим нормам, волонтеры личным примером содействуют формированию и распространению в обществе ценностей здоровья и здоровьесбережения, а также духовно-нравственных и гуманистических ценностей.

10. Толерантность — волонтеры должны толерантно относиться к социально уязвимым слоям населения.

III. Заключительные положения:

1. Кодекс волонтерского движения «Равный — равному» подписывается добровольцами, которые разделяют изложенные в нем положения и готовы следовать им в процессе своей деятельности.

2. Присоединиться к принятию Кодекса волонтеров Ульяновского молодежного движения «Равный — равному» могут как отдельные участники волонтерского движения, так и общественные объединения и организации, разделяющие положения, изложенные в Кодексе.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБО МНЕ

Меня зовут _____

Я ученик(ца) школы _____ класса _____ г. Ульяновска

Я решил(а) стать волонтером, потому что _____

Этот дневник нужен мне, потому что _____

Я ХОЧУ (отметь галочкой те утверждения, которые подходят тебе):

- ☐ много и легко общаться со своими сверстниками;
- ☐ иметь авторитет в глазах своих друзей;
- ☐ быть уверенной в себе личностью;
- ☐ быть успешным человеком сейчас и в будущей взрослой жизни, быть строителем своей жизни, карьеры;
- ☐ сделать жизнь окружающих людей лучше и интереснее;
- ☐ помогать своим сверстникам в трудной жизненной ситуации.

Что еще? _____

Мысли тренера-психолога: если у тебя отмечено одно или несколько утверждений, ты — Молодец, у тебя уже есть желания, теперь осталось прибавить к ним действия....

Я МОГУ..... (отметь галочками то, что ты реально можешь):

- ☐ много и легко общаться со своими сверстниками;
- ☐ быть авторитетным человеком в глазах своих друзей;
- ☐ быть уверенной в себе личностью;
- ☐ быть успешным человеком;
- ☐ сделать жизнь окружающих людей лучше и интереснее;
- ☐ помогать своим сверстникам в трудной жизненной ситуации.

Мысли тренера-психолога: сравни свои «хочу» и свои «могу».

Если что-то из перечисленного ты можешь, но не хочешь делать, возможно, сегодня у тебя нет настроения. Оно может появиться завтра.

Если что-то из перечисленного ты не только хочешь, но и можешь сделать, еще раз перечитай отмеченное утверждение и вспомни: в твоей жизни уже была подобная ситуация и у тебя получилось?

Если что-то из перечисленного ты хочешь, но не можешь сделать, ответь для себя на вопрос: «ПОЧЕМУ НЕ МОГУ?».

Ты затрудняешься ответить на этот вопрос?

Возможно, ты себя недооцениваешь! Ты не знаешь, КАК достичь желаемого?

Это не беда. Всегда найдутся люди, которые это знают и подскажут. Главное, найти нужных людей.

ТЕСТ

Волонтер — это лидер, к мнению которого будут прислушиваться сверстники.

Хочешь узнать о своих лидерских способностях? Тогда ответь на десять вопросов. Результаты этого теста будешь знать только ты, поэтому старайся отвечать на вопросы искренне. Прочти вопросы. Обведи кружочком те пункты, которые больше всего тебе подходят.

1. Ты вместе с друзьями обсуждаешь какую-нибудь проблему. Как ты будешь себя чувствовать, если чья-то идея окажется лучше твоей?
 - а) встревожишься;
 - б) смутишься;
 - в) заинтересуешься.
2. Ты с друзьями разрабатываешь сценарий праздника. Как ты оцениваешь свои идеи в сравнении с идеями других?
 - а) твои — хуже;
 - б) твои — лучше;
 - в) твои идеи не хуже и не лучше, они — другие.
3. Что происходит, когда ты пытаешься доказать что-то важное другим?
 - а) тебя не слушают;
 - б) тебя слушают, но им трудно тебя понять;
 - в) тебя обычно слушают и понимают.
4. Ты затрачиваешь на какое-то дело много времени, но тебя никто не хвалит и вообще ты не получаешь никакой отдачи. Что ты станешь делать?
 - а) перестанешь стараться и все забросишь;
 - б) оставишь это дело и перейдешь к другому;
 - в) закончишь это дело, потому что считаешь, что начатое нужно доводить до конца.
5. Тебе поручили совсем не «лидерское» задание при подготовке большого дела. Как ты к этому отнесешься?
 - а) нормально, потому что в любом случае в роли лидера ты чувствуешь себя неудобно;
 - б) не станешь участвовать, если тебе не доверят главную роль;
 - в) ты не против того, чтобы иногда быть рядовым участником.
6. Что случается, когда тебе не удается что-то сделать?
 - а) ты бросаешь дело и в очередной раз убеждаешься, что ни на что не годишься;
 - б) ты бросаешь дело, потому что считаешь, что другие тебя не понимают;
 - в) ты извлекаешь из неудачи урок, который поможет тебе в будущем.

7. Если ты отвечаешь за выполнение группой какого-то задания, как ты будешь вести дело?
- а) предоставишь большую часть работы другим;
 - б) все сделаешь самостоятельно;
 - в) распределишь отдельные поручения между всеми в зависимости от интересов и умений каждого.
8. Что ты чувствуешь, работая с людьми, которые профессиональнее тебя?
- а) испытываю неловкость;
 - б) испытываю чувство собственной неполноценности;
 - в) мне интересно, есть чему поучиться.
9. Честная критика в твой адрес вызывает у тебя:
- а) недовольство собой;
 - б) гнев;
 - в) желание прислушаться.
10. Как ты поступаешь, если дела из-за разных помех идут не так, как тебе этого хотелось бы?
- а) думаешь о своих прошлых промахах и том, «что было бы, если...»;
 - б) обвиняешь во всем других;
 - в) ищешь пути для продвижения дела.

Результаты:

Теперь посчитай количество ответов «а», «б», «в».

«а» — 7 или больше. Это означает, что тебе, для того чтобы стать лидером, надо выработать уверенность в себе. Если позиция лидера тебе не по душе — это не так уж и плохо: рядовые тоже важны!

«б» — 7 или больше. Это показывает, что тебе надо научиться доверять другим людям.

«в» — 7 или больше. Это говорит о том, что у тебя, скорее всего, здоровый взгляд на себя и других, что позволяет тебе быть хорошим лидером.

Если твои результаты не подходят ни под одну графу, то о тебе трудно сказать однозначно. Либо твои ответы были неискренни, либо твоя позиция еще не сформировалась. Прочитай и прими к сведению выводы, относящиеся к графе с буквой «а» и буквой «б».

Мысли тренера-психолога: если результат получился не такой, как тебе хотелось, попробуй разобраться, почему. Результаты прими к сведению, но не воспринимай близко к сердцу. Одного теста не достаточно, чтобы сделать стопроцентно точные выводы.

КОНСПЕКТ

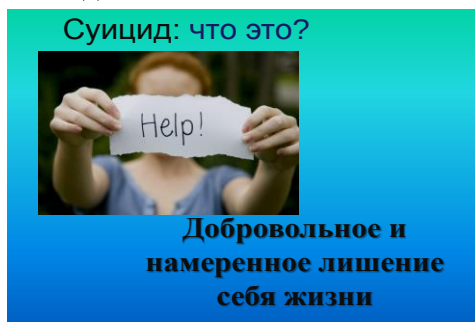
В рамках курса по подготовке волонтеров тебе будет предложена к просмотру и обсуждению презентация по программе «Спасти от пропасти».

В конспекте ты можешь кратко записать основные мысли, суждения, понятия и т.д., которые помогут тебе в твоей последующей работе волонтера.

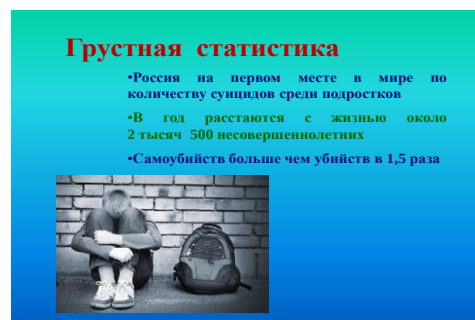
Слайд 1



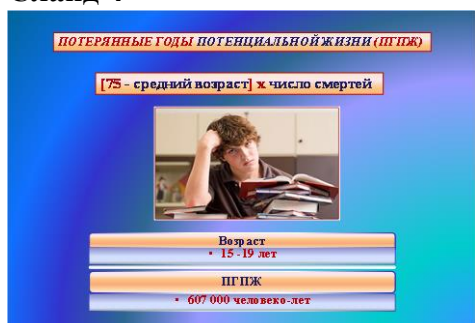
Слайд 2



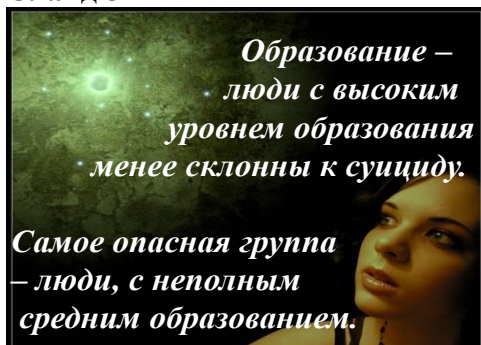
Слайд 3



Слайд 4



Слайд 5



Слайд 6



Слайд 7



Слайд 8



Слайд 9



Депрессия

- Чувство никчемности, ненужности
- Потеря чувства, удовлетворения
- Плохая концентрация внимания
- Плохое настроение
- Изменение аппетита

Слайд 10



Депрессия

- Любой может впасть в депрессию
- Депрессия не имеет ничего общего с состоянием "слабости"
- Борьба с депрессией в одиночку может быть эмоционально болезненной и опасной
- Найдите того, кто окажет профессиональную помощь

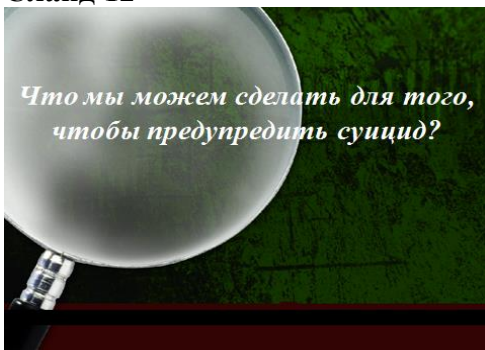
Слайд 11



Мифы о суициде

- ✓ Обсуждение проблемы самоубийства способно заставить человека стать предрасположенным к совершению суицида.
- ✓ Лучше всего суицидальные мысли держать в секрете
- ✓ Людей, склонных к суициду, лучше оставить наедине с собой
- ✓ Большинство самоубийств невозможно избежать
- ✓ Повторные попытки никогда не будут "успешными"

Слайд 12



Что мы можем сделать для того, чтобы предупредить суицид?

Слайд 13

«Спаси от пропасти»
(программа профилактики суицидального риска)

«Равный - равному»




«Я сам» - программа
самопомощи подростка



«Видеть, слышать, понимать» -
программа по формированию навыков
равного распознавания суицидального
поведения несовершеннолетних

Слайд 14

«Равный – равному» - уровень сверстников

Рекомендуется 3 типа применяемых и апробированных
образовательно-воспитательных программ для подростков:

Программа «Взрослые – молодым»
все планы и решения принимаются взрослыми, а молодежь
приглашается для обязательного участия

Программа «Взрослые с молодыми»
в которой взрослые планируют, а молодые осуществляют, исполняют
задуманное

Программа «Молодые со взрослыми»
молодые люди строят планы, принимают решения, находят выход из
затруднений, тогда как взрослые люди только помогают и
поддерживают их в этом



Слайд 15



Предупреждающие сигналы

- Мысли или разговоры о смерти
- Снижение профессионализма
- Завещание личного имущества
- Агрессия
- Изменение во внешности или настроении

Слайд 16



Умения, необходимые для того,
чтобы справиться с депрессией:

- поделитесь
своими чувствами
с другими

- будьте готовы
выслушать тех, кто
нуждается
в помощи

Простое слушание
это иногда все, что
нужно



Слайд 17



Предотвращение

- Выслушайте от всего сердца
- Не навязывайте своих решений
- Сохраняйте спокойствие
- Продолжайте оказывать поддержку
- Предоставьте им безопасность

Слайд 18



Куда обратиться в случае суицида:

- МЧС: 01
- Телефон доверия: 42-00-25
- Центр социально-психологической помощи населению: 42-00-17
- Подростковый телефон доверия: 42-00-18 (суббота)

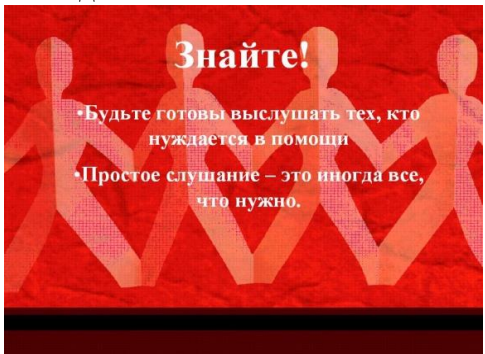
Слайд 19

Умение справиться с депрессией



- Упражнения
- Найдите время для отдыха
- Высыпайтесь и питайтесь здоровой пищей
- Определите свои приоритеты
- Избегайте употребления алкоголя и наркотиков
- Сделайте, что-нибудь хорошее другому человеку

Слайд 20



Знайте!

- Будьте готовы выслушать тех, кто нуждается в помощи
- Простое слушание – это иногда все, что нужно.

КОПИЛКА ВОЛОНТЕРА

Для анализа прошедшего дня возможно
использовать следующий метод

Посмотри на свою ладошку и подумай, как прошел сегодняшний день:

Мизинец — это «мысли или знания», которыми пополнился твой багаж в этот день.

Безымянный палец — какое у тебя сегодня было настроение, «состояние духа»? От чего оно зависело?

Средний палец — что тобой сделано сегодня для достижения цели?

Указательный палец — это «услуга». Какую помощь удалось оказать другим людям, чем порадовать?

Большой палец — «Бодрость тела». Какое у тебя было физическое самочувствие? Что получилось сделать сегодня для собственного здоровья?

УПРАЖНЕНИЯ

Дорогой волонтер!

Упражнения, которые предлагаются ниже, ты можешь использовать при проведении занятий со своими сверстниками, чередуя их с теоретическим материалом

1. «Спой, птичка» (упражнение способствует раскрепощению, преодолению чувства стеснительности, страха...)

Пусть каждый из вас пропоет свое имя, как умеет. Петь совершенно необязательно качественно, но при этом надо пропеть так, чтобы это запомнилось всем и надолго.

Все остальные — по моему движению копируют голос и движения поющего. Должен получиться хор.

Не рассчитывайте, что все сразу будут петь. Возможна реакция: «меня это не касается». Поэтому начинайте с себя. Можно пропеть скрипящим голосом, писклявым, специально гнусавя и т.д. Следующего участника можно определить ведущему. Если кто-то говорит: «Я не знаю, как петь», — пропустите его и вернитесь к данному участнику после всех.

Что для меня было важно в этом тренинге?_____

Для чего мне нужно это упражнение?_____

Для кого я проведу это упражнение?_____

Что хочу изменить в упражнении? _____

2. «Эмоциональный термометр»

Как вы себя чувствуете после упражнения №1?

Прокомментируйте свое состояние. Объясните, что если есть облегчение, то оно связано с тем, что мы боялись что-либо не так сделать, но именно в преодолении этого страха и есть прелесть упражнения. Если

все же осталось чувство неудобства, дискомфорта, смущения — то вы все еще боитесь.

Как вы думаете, как называются все те чувства, которые вы испытали?

Вот мы и поговорим об эмоциях и чувствах.

Для начала, давайте с вами освоим один небольшой прибор под названием «эмоциональный термометр».

Продемонстрируйте.

100 градусов — это полный дискомфорт, которому могут соответствовать следующие чувства - ужас, неприятные ощущения и т.п.

0 градусов — это ощущение уюта, комфорта и т.д.

50 градусов — это нейтральное состояние. В принципе, в норме у человека должно быть хотя бы 50 с половиной или 49 с половиной.

С помощью этого прибора мы будем в последующем определять эмоциональное состояние. Давайте попробуем воспользоваться им.

Опросите 5-7 человек. Пусть вспомнят или придумают ситуации на разные числа (градусы). Следите, чтобы никто не отходил от темы.

Что для меня было важно в этом тренинге? _____

Для чего мне нужно это упражнение? _____

Для кого я проведу это упражнение? _____

Что хочу изменить в упражнении? _____

3. «Мысли»

Я не знаю, как у вас, но когда я начинаю обдумывать какую-либо ситуацию, я начинаю ее рассматривать с позиций оптимиста и пессимиста. И происходит борьба «за» и «против» — что пересилит, то и победит. Вот мы сейчас и попробуем представить с вами следующую ситуацию.

Например, вас обвинили в том, чего вы не делали. Вас отругали перед всеми и назвали бесчестным. Вы пытались что-либо сказать, но не смогли, т.к. не знали, кто же все-таки это сделал. Все поверили, что это — вы. Хотя причин, чтобы так думать, не было.

Итак, одна команда будет подавлять человека и вгонять его в депрессию. Другая — давать мысли для выхода из депрессии.

Разделите команды по четному-нечетному варианту. Выберите лидера в команде. Дайте на обсуждение несколько минут. Постарайтесь разжечь спор.

Примерно такой же диалог идет внутри нас, и, согласись, тяжело пережить все эти мысли.

Однако есть много способов, с помощью которых можно повернуть практически все ситуации так, что даже самая сложная ситуация и неблагоприятные обстоятельства покажутся не такими уж безвыходными.

Что для меня было важно в этом тренинге?_____

Для чего мне нужно это упражнение?_____

Для кого я проведу это упражнение?_____

Что хочу изменить в упражнении? _____

4. «Голосование»

Давайте обсудим те способы (или методы), которые помогают нам справиться в сложной ситуацией. Если вы согласны, что данный метод может быть эффективен - поднимаете руку.

По возможности, после каждого голосования обсудите и спросите — почему так, а не иначе. Разбирайте на конкретных примерах.

Методы:

Попробуй оценить свое скромное участие в этой ситуации.

Найди в ситуации что-нибудь хорошее.

Попробуй реально понять, что изменится от того, что ты «сгрызешь» себя, перебирая ситуацию в 119 раз.

Попробуй разрешить ситуацию и выйти к ней навстречу.

Метод Скарлетт О'Хара: «Я подумаю об этом завтра», — для каких вариантов этот метод не подходит?

Лучший способ решить проблему — это создать другую (заняться чем-нибудь другим).

Попробуй создать атмосферу, не соответствующую настроению (поешь что-нибудь, включи музыку...).

Поговори с кем-нибудь.

Свали на кого-нибудь свою вину.

Перестань корить себя, даже если ты виноват. Во-первых, все равно уже ситуация произошла. Во-вторых, ты имеешь право на ошибку.

Сравни свои беды, например, с какой-нибудь более крупной неприятностью, и тогда все будет проще.

Подумай о том, как плохо недругу.

Найди, кому еще хуже, и попробуй помочь.

Попробуй создать мимику счастья.

Похвали себя и найди свои хорошие стороны, тогда поймешь, что многие должны тебе завидовать.

Поплачь.

Поругайся.

Найди, что можно сломать и сломай (например, порви бумагу, газету).

Заведи дневник и попробуй вести записи, спрячь дневник.

Утро вечера мудренее — ложись спать.

Кто-нибудь использует какие-либо методы из предложенных?

Кто-нибудь может предложить что-то новое?

А как можно привести себя в норму?

Можно попробовать отвлечься методикой, которая называется релаксацией.

Что для меня было важно в этом тренинге? _____

Для чего мне нужно это упражнение? _____

Для кого я проведу это упражнение? _____

Что хочу изменить в упражнении? _____

5. «Релаксация»

«ПЕРЫШКО»

Закройте глаза. Сделайте три вдоха и выдоха по моей команде. Раз — вдох. Два — выдох...

Представьте себе, что вы лежите на спине посередине поляны, покрытой короткой, мягкой изумрудной травой. Вы лежите на спине и смотрите в голубое небо, по которому плывут два небольших белых облачка. Дует слабый ветерок. Вам легко, тепло, уютно и спокойно. Ветерок шевелит ваши волосы и приятно касается щек, лба и губ.

И вдруг вы видите, что рядом с вами пролетает маленькое белое перышко. Оно опускается рядом, и вы чувствуете, как уменьшаетесь. Вы становитесь все меньше и меньше. Вы садитесь на перышко, и ветер подхватывает его, поднимая вас все выше и выше. Сверху вы видите полянку, окружающий ее лес и заходящее за горизонт солнце. Вам совершенно не страшно. Постепенно света становится все меньше. Наступают сумерки. Вы видите, как загораются звездочки на небе. Сначала одна, потом другая, потом третья. Постепенно небо становится как синий бархат, усыпанный осколками стекла.

Ветер утихает. Перышко медленно опускается на землю.

Все стало как обычно.

Восходящее солнце освещает все вокруг, и вы видите, что вы находитесь на полянке. Вокруг вас изумрудная трава, и рядом с вами лежит маленькое белое перышко. Его подхватывает ветром, и вы теряете его из виду.

Вам легко и свободно. Вы приятно удивлены таким необычным путешествием. Вокруг опять светло, тепло и уютно.

Вы делаете три вдоха и выдоха по моей команде. Раз — вдох... Два — выдох.

Открыли глаза.

«ПЛЯЖ»

Вы лежите на спине на песчаном пляже Карибского побережья. Замечательная погода. Утро. Море теплое, как парное молоко, и вы лежите на почти горячем песке. Ваши ноги омывает морская вода, и вы чувствуете, как тело поглощает солнечные лучи. Вокруг никого, и вы слышите только шум воды и шуршание листвы, находящейся неподалеку. Начинается прилив, и вы чувствуете, как вода, омывающая ваши щиколотки, подступает к коленям и постепенно подходит к бедрам, и только голова и верхняя часть груди находятся над водой. Вы чувствуете, как прохладная вода накатывает на тело. Вам хорошо, вы глубоко дышите чистым морским воздухом. На горизонте вы видите большой белый парус, который приближается к вам. Вот он ближе, ближе и ближе, и вы уже можете разглядеть все на нем...

Прерви рассказ паузой.

Посмотри внимательно, что там, не пропусти ни одной детали...

Теперь несколько раз вдохнули и выдохнули.

Спроси, что ребята увидели дальше, и, если были пираты, кровь, много матросов, оружие или скорость парусника была велика... — есть вероятность нервного напряжения и дискомфорта.

Подробно расспроси о деталях на картинке. У кого деталей больше — у того, вероятнее всего, уже были подобные фантазии.

Спроси, были ли у кого тревога или неприятные ощущения в какой-то момент. Попробайся сообразить, почему так произошло и потом корректируй интонацию и содержание.

Что для меня было важно в этом тренинге?_____

Для чего мне нужно это упражнение?_____

Для кого я проведу это упражнение?_____

Что хочу изменить в упражнении? _____

6. «Да и...»

Это игра помогает сформировать уважительное отношение к каждому человеку и к каждой идее, тренирует умение одобрять партнера.

Задание. Два участника разговаривают между собой. Каждый из них должен соглашаться со всем, что говорит ему собеседник, что бы тот ни сказал. Игрок № 1 начинает беседу, Игрок № 2 одобряет это высказывание, начиная свое предложение словами: «Да, и еще...». Первый игрок тоже соглашается со вторым и добавляет что-то свое: «Да, и еще...». Если первый игрок, например, говорит: «Пойдем в кино». Второй игрок может, к примеру, сказать: «Да, и возьмем... большую плитку шоколада с начинкой». Первый игрок продолжает: «Да, и помимо того, бутылку воды». Таким образом, каждое последующее предложение подхватывается и продолжает развивать идею предыдущего. Как правило, такой диалог неизбежно заканчивается комической ситуацией.

Предложи группе несколько ситуаций из жизни вашего класса.

Что для меня было важно в этом тренинге?_____

Для чего мне нужно это упражнение?_____

Для кого я проведу это упражнение?_____

Что хочу изменить в упражнении? _____

7. «Help me!»

Попробуем разобраться, что нужно делать человеку, если он не может решить ситуацию самостоятельно.

Итак, нужно 5 добровольцев.

Пожалуйста, крикните: «Помогите!», но так, чтобы кто-нибудь пришел.

При проведении занятия в школе может кто-нибудь прийти — поощрите человека за отзывчивость, извинитесь за шум и объясните, что происходит.

Но чаще люди отказываются кричать или стараются «отшутиться». Как видите, не все так просто. Именно то, что мешает кричать вам сейчас, мешает кричать и в экстремальной ситуации.

Кто же поможет помочь человеку в трудной жизненной ситуации? Помощь может быть профессиональная и непрофессиональная, исходящая от близких и друзей.

ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ (контакты в г. Ульяновске для обращения подростков в кризисных ситуациях)

Центр «Семья» (Ульяновский областной центр социально-психологической помощи семье и детям). Адрес: г. Ульяновск, ул. Ленина, 104, телефон доверия: 42-00-25, телефон для записи на консультацию: 42-00-29.

Центр «Росток» (Ульяновский городской центр психолого-медико-социального сопровождения «Росток»). Адрес: г. Ульяновск, бульвар Пластова, 4, телефон доверия и записи на консультацию: 44-28-33.

ГУЗ Ульяновский областной наркологический диспансер. Адрес: г. Ульяновск, ул. Полбина, 34, телефон доверия: 717-717.

ГУЗ Ульяновский областной Центр по профилактике и борьбе со СПИД. Адрес: г. Ульяновск, пр. Нариманова, 11, телефон доверия: 46-42-39.

Ульяновский областной волонтерский центр «Здоровое поколение» на базе Дворца творчества детей и молодежи. Адрес: г. Ульяновск, ул. Минаева, 50, телефон: (89372) 75-60-90.

Управление федеральной службы РФ по контролю за оборотом наркотиков по Ульяновской области. Адрес для писем: г. Ульяновск, Радищева, 132, телефон доверия: 67-68-04.

Управление МВД России по Ульяновской области.

Адрес: г. Ульяновск, ул. К. Маркса, 31, телефон доверия: 27-19-45, телефон экстренной помощи по мобильной связи - 102.

Сайт «Помощь рядом» для получения психологической онлайн помощи детям и подросткам в трудных жизненных ситуациях (<http://pomoschryadom.ru>) проекта Санкт-Петербургской общественной организации «Врачи детям».

ПОМОЩЬ БЛИЗКИХ И ДРУЗЕЙ

Иногда бывает так плохо, что сам не знаешь, что делать. Иногда уже и делать ничего не надо, но так плохо.

Что делать в этом случае?

Помимо официальной сети есть своя сеть помощи, чаще всего — это родители, близкие вам люди.

Что для меня было важно в этом тренинге? _____

Для чего мне нужно это упражнение? _____

Для кого я проведу это упражнение? _____

Что хочу изменить в упражнении? _____

8. «Просто приятно»

Теперь, для завершения нашей встречи, проведем еще одно упражнение.

Возьмите любой мягкий предмет, свернутые в шарик перчатки, шарф, завязанный узлом и т.п. Каждый из вас должен бросить этот предмет кому-либо из окружающих и сказать ему какой-нибудь комплимент или что-нибудь оптимистичное. В упражнении должен принять участие каждый, включая тебя.

Что для меня было важно в этом тренинге? _____

Для чего мне нужно это упражнение? _____

Для кого я проведу это упражнение? _____

Что хочу изменить в упражнении? _____

СТРАНИЧКИ ДЛЯ ЗАМЕТОК

Мой БАГАЖ

Перелистай Дневник с начала, прочитай свои записи, вспомни все события, которые происходили в течение обучения, проанализируй, обдумай и... запиши на этой страничке все, что ты узнал и чему научился.

[illegible]

Мои друзья!

Имена, адреса, пожелания моих друзей-волонтеров.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

НАПИШИ СВОЙ ОТЗЫВ

Напиши свой эпиграф к «Дневнику волонтера»

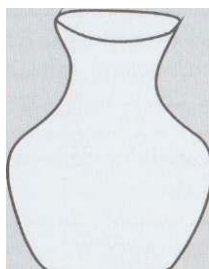
Дорогой друг-волонтер, нам очень важно узнать твое мнение по поводу информации, которую ты получил на занятиях, и материалов, находящихся в «Дневнике волонтера», насколько они оказались для тебя полезными, интересными и доступными. В конце обучения заполни эти страницы, оторви и отдай тренеру-психологу.

Пожалуйста, ответь на наши вопросы.

1. Ничего в жизни не происходит просто так. Как ты думаешь, почему именно у тебя появился «Дневник волонтера»?

2. Чего ты ждал от занятий вашей группы волонтеров?

3. Наполни этот сосуд водой (закрась карандашом, ручкой или фломастером) настолько, насколько твои ожидания оправдались.



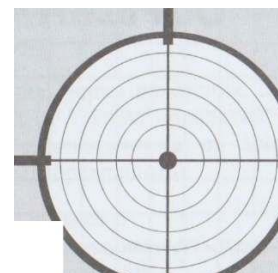
4. В «Дневнике волонтера» ты использовал... (выбери и подчеркни свой вариант ответа):

- а) все страницы;
- б) несколько страниц;
- в) ни одной страницы.

5. Что привлекло твое внимание, показалось особенно интересным? (выбери и подчеркни свой вариант ответа или допиши):

- а) информация на страничках;
- б) форма «Блокнота»;
- в) рисунки;
- г) свободное место для твоих мыслей;
- д)

6. Отметь на мишени, насколько важной оказалась для тебя информация, которую ты получил на занятиях. Попадание в «яблочко» обозначает, что информация очень важна.



7. На занятиях было... (поставь галочку там, где считаешь нужным):

- а) все просто и понятно;
 - б) не все понятно, особенно.....
- (укажи тему или проблему и напиши, что не понятно);
- в) все сложно и непонятно.

8. Допиши предложения:

Я узнал много нового о _____

Я уже знал информацию, которую рассказывал тренер-психолог про _____

На мой взгляд, в «Дневнике волонтера» не нужны страницы _____

Неплохо было бы на занятиях услышать еще и об этом: _____

В будущем я обязательно (узнаю, научусь, сделаю, организую) _____

За помощью я обращусь к _____

Мои вопросы и пожелания тренеру-психологу — ведущему занятия
в волонтерской группе: _____

Спасибо!

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блокнот лидера: Учебно-методическое пособие для подростка — участника смены в ВДЦ «Орленок» / Авт. сост. О.А. Юрова — ВДЦ «Орленок», 2009.
2. *Ефимова О.И.* «Спасти от пропасти», или научно-прикладные аспекты изучения суицидальной активности несовершеннолетних // Наука для образования. Коллективная монография / Сост. и науч. ред. Н.Ю. Синягина, Е.Г. Артамонова. М.: АНО «ЦНПРО», 2015. С. 163-177.
3. *Ефимова О.И., Ощепков А.А.* Особенности социальных установок и ценностных ориентаций подростков со склонностью к суицидальному поведению // Образование личности. 2014. № 3. С. 112-118.
4. Спасти от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска. Методическое пособие / Сост. и науч. ред. Е.Г. Артамонова, О.И. Ефимова. — М.: АНО «ЦНПРО», 2014.

НАШИ КОНТАКТЫ:



WWW.MOOCV.RU

Тел/факс: 8 (499) 973-55-86
Электронная почта: moocv@bk.ru

Адрес: 127055, Москва,
ул. Тихвинская, дом 39, строение 25

ПРИ УЧАСТИИ

Ульяновского областного волонтерского центра
«Здоровое поколение»
на базе Дворца творчества детей и молодежи
432063, г. Ульяновск, ул. Минаева, 50
Тел.: (89372) 75-60-90

КОНСУЛЬТАНТ:

Ольга Ильинична Ефимова,

к. психол. н., доцент, руководитель проекта, эксперт
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека

ТРЕНЕР-ПСИХОЛОГ:

Татьяна Александровна Дикарева,
руководитель Ульяновского областного центра
«Здоровое поколение»

Издательство АНО «ЦНПРО»
107014, Москва, пр. Ростокинский, д.3, стр.3.
Тел.: (499) 973-55-86 E-mail: ano-cnpro@mail.ru

Формат 60x84/8. Печ.л. 4. Тираж 170 экз.