***УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ***

***СОЛИГОРСКОГО РАЙОННОГО ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА***

***государственное учреждение образования***

***«ГИМНАЗИЯ № 1 г. Солигорска»***



***волонтерский отряд «Мы вместе»***

***информационная сессия***

Учаева Нина Николаевна,

педагог социальный

ГУО "Гимназия № 1 г. Солигорска"

223710 г. Солигорск, ул. Ленина, 49а

80174238409

# *Солигорск, 2021*

С 2012 года в ГУО «Гимназия № 1 г. Солигорска» работает волонтерский отряд «Мы вместе». С самого начала мы планировали свою деятельность в рамках социального партнерства с Белорусским Обществом Красного Креста (БОКК), с учреждениями образования Солигорского района.

С 2017 по 2021 год совместно с БОКК мы принимаем участие в Международном проекте «Расширение участия гражданского общества в принятии решений по вопросам социальной интеграции в Беларуси» при финансовой поддержке Европейского Союза, технической поддержке Датского Красного Креста и в сотрудничестве с местными органами власти. Проект реализовывался в Минской и Гродненской областях.

Волонтерская деятельность является социально значимой. Огромное количество людей нуждается в помощи и поддержке. У многих людей помощь со стороны близких родственников не оказывается, и поэтому они нуждаются в посторонней помощи, которую им могут оказать волонтеры. Волонтеры по собственному желанию делятся своим временем, энергией, навыками и знаниями для того, чтобы помочь другим людям или окружающей среде без какой-либо материальной выгоды. Опыт деятельности показывает благотворительную направленность работы. Волонтерская деятельность выполняет функцию нравственного воспитания, способствует формированию в детской и молодежной среде гражданственности, милосердия, справедливости, гуманности, отзывчивости и других нравственных ценностей.

Сегодня в нашей стране уже оформился некоторый опыт использования добровольческой деятельности. Его можно рассматривать, как средство социализации будущих выпускников учреждения образования. Данный опыт волонтерской деятельности предполагает подготовить учащихся активно, ответственно и эффективно использовать комплекс своих прав и обязанностей; уметь критически мыслить, определять свою собственную позицию; усвоить совокупность конкретных правил поведения (в семье, дома, в школе, на улице, в учреждениях культуры, в местах отдыха), основанных на уважении к правам и свободам других людей, имеющих четкие нравственные ориентиры гуманистической направленности.

Обучение волонтеров может проходить в следующих формах:

* лекционные и групповые занятия, которые предполагают информационную подготовку учащихся к волонтерской деятельности;
* семинары - тренинги: тренинг коммуникативных умений и навыков, тренинг сплоченности группы, тренинг личностного роста;
* социально - педагогический тренинг.

Систематическое тренировка или совершенствование определённых навыков поведения его участников, проигрывание различных ситуаций придаст учащимся уверенность в собственных силах, позволит рассмотреть различные варианты своих действий.

Групповые занятия, тренинги в подготовке учащихся к волонтёрской деятельности являются обязательным, а не добровольным, т.к. в процессе они вовлекаются в специально организованные действия (проигрывание ситуаций, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других), которые помогают выработать важные навыки: принятие другого таким, какой он есть, безоценочность суждений, умение выслушать другого, уловить рациональное звено в любом высказывании и поведении.

Программа подготовки должна быть краткосрочной, интересной и эффективной, предлагающей максимум знаний и умений за минимальный срок обучения.

Данное мероприятие рассчитано на учащихся IX–XI классов. Проводится в форме информационной сессии.

**Цель тренинга:** актуализация личных жизненных целей, ознакомление участников с различными видами психосоциальной поддержки,

1. **Приветствие, упражнение «Знакомство».**

Встреча начинается с приветствия и упражнения на создание благоприятной атмосферы и доверительных отношений между участниками, что позволит без стеснения и проблем обсуждать вопросы, связанные с трудными ситуациями.

**Вводное слово.**

В последние десятилетия жертвами катастроф и конфликтов все чаще становятся гражданские лица. Кроме традиционных программ по удовлетворению материальных и наиболее насущных потребностей пострадавшего населения путем предоставления продовольствия, воды и крова, Международная Федерация обществ Красного Креста и Красного Полумесяца, а также другие гуманитарные организации, разработали программы по решению психологических и социальных проблем людей, затронутых кризисом.

Это сравнительно новая область деятельности, и свидетельства эффективности психосоциальной поддержки только начинают появляться.

– **Как вы считаете, что такое психосоциальная поддержка (ПСП)?**

Располагая новейшей методикой, Центр ПСП оказывает национальным обществам Красного Креста и Красного Полумесяца помощь в создании служб психосоциальной поддержки на уровне сообществ, затронутых кризисными событиями.

**ПСП ставит своей целью**:

* содействовать лучшему пониманию психологических реакций во время катастроф и (или) социальных потрясений;
* способствовать оказанию психосоциальной поддержки;
* содействовать восстановлению местных сетей и механизмов психологической адаптации;
* содействовать тому, чтобы национальные общества понимали психосоциальные потребности уязвимых групп населения и могли эффективнее действовать для их удовлетворения;
* позаботиться о тех, кто занимается помощью пострадавшим, и оказать эмоциональную поддержку сотрудникам и добровольцам.

Сегодня, как никогда раньше, для оказания качественных услуг и помощи волонтерам нужно знать навыки ПСП.

1. Углубить понимание психосоциальных реакций на кризисные ситуации и условия жизни.
2. Повысить степень готовности к катастрофам и действиям по их ликвидации способствовать оказанию психосоциальной поддержки до, во время и после бедствий.
3. Содействовать быстрому восстановлению отдельных лиц и сообществ.
4. Улучшить эмоциональную помощь сотрудникам и добровольцам.

Волонтеры должны делать все возможное для того, чтобы улучшить жизнь наиболее уязвимых лиц. Это означает не только предоставление пропитания, воды, крова и медицинской помощи, но и внимательное отношение к психологическим и социальным потребностям, которые возникают во время кризисных событий и после них.

За последнее десятилетие каждый год бедствия затрагивали миллионов человек, и гораздо больше людей пострадали в результате конфликтов, эпидемий и других кризисов. В ситуациях, когда наша жизнь или жизнь окружающих нас людей оказывается разбитой, нам хочется восстановить нормальное состояние.

Психосоциальную поддержку пострадавшим можно предоставить самыми различными способами:

* просто быть рядом и выслушать, как события повлияли на семью;
* связаться с родственниками;
* решить практические вопросы;
* поощрять и поддерживать инициативы сообществ, такие как поддержка семьи, мероприятия на уровне школы, создание общинных центров;
* создать группы поддержки.

1. **Упражнение «Сообщество»**

Это упражнение помогает участникам, увидеть свое окружение со стороны (клубок пряжи).

Волонтеры становятся в круг и по очереди называют имя человека, на которого они полагаются - члена семьи или другого человека из тех, кто оказывает им поддержку. Тот, кто держит клубок пряжи, называет имя этого человека и бросает клубок другому ребенку. Таким образом, формируется своего рода сеть поддержки, и волонтеры видят все связи между собой и с другими людьми.

– **Кто может привести пример, как волонтеры могут оказать поддержку сообществу, отдельным людям?**

Для практического понятия «Что такое сообщество?» проводится интерактивное упражнение по группам.

3-4 группы (весна-лето-осень-зима)

Вспомните кризисное событие, которое произошло в вашем сообществе за последние 3 года (10 минут).

– Какие факторы превратили его в кризисную ситуацию?

– Какие факторы усилили ПСП воздействие события?

Чем лучше люди понимают себя, тем легче им находить решения проблем, с которыми они сталкиваются.

– **ЧТО ТАКОЕ ПСИХОСОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА?**

Термин «психосоциальный» означает динамическое взаимодействие между психологической и социальной характеристиками человека, когда одна влияет на другую. Психологический аспект включает внутренние эмоциональный и мыслительный процессы, чувства и реакции. Социальный аспект включает взаимоотношения, семейные связи и связи внутри сообщества, общественные ценности и практику, обусловленную культурой.

***Психосоциальная поддержка – это деятельность, направленная на удовлетворение как психологических, так и социальных потребностей отдельных лиц, семей и сообществ.***

Точные определения могут быть разными в зависимости от того, где люди работают – в области здравоохранения они говорят о «психическом здоровье», а в других областях чаще используется термин «психосоциальное благополучие».

Сегодня мы подробнее остановимся на оказании ПСП и поддерживающей коммуникации.

Краеугольные камни практической ПСП – это активное слушание, оказание психологической помощи и поддерживающая коммуникация.

Волонтеры часто оказываются в ситуациях, когда крайне важной бывает уверенность в том, что вы правильно общаетесь с другими людьми. Например, добровольцы, оказывающие первую помощь, должны спокойно информировать людей, о ранениях и повреждениях их родственников. Добровольцы, работающие с лицами, зараженными ВИЧ или СПИДом, например, должны в ходе общения оказать поддержку людям, которые только что узнали о том, что они заражены.

Это можно сделать путем активного слушания – центрального элемента первой психологической помощи и поддерживающей коммуникации.

Для поддерживающей коммуникации необходимо принять во внимание целый ряд моментов при общении с людьми, пострадавшими от кризиса. **Основные принципы поведения** включают эмпатию, уважение, искренность, позитивное отношение, отказ от вынесения суждений, поощрение, сосредоточение внимания на практических вопросах, конфиденциальность и этическое поведение.

* Общайтесь, выражая эмпатию, уважение и искренность.

Эмпатия – это способность видеть и чувствовать с точки зрения другого человека и демонстрировать личную теплоту, а не дистанцироваться, поступая механически.

* Уважение к достоинству и ценностям пострадавшего человека дает возможность тому, кто оказывает помощь, слушать и не делать предположений. Всегда важно быть искренним, но особенно работая с людьми, которым, возможно, трудно доверять другим. Ваша правдивость и честность помогут завоевать необходимое доверие. Иначе людям может показаться, что их предали.
* Продемонстрируйте искреннюю заботу о благополучии и достоинстве пострадавшего человека. Если кто-то утратил чувство своей значимости, позитивное отношение может повысить его самооценку. Более того, не выносите суждений. Людей часто беспокоит, что другие их будут осуждать и считать виновными в происшедшем.
* При общении помните о необходимости поддержать и придать силы пострадавшему человеку. Оказывающие помощь лица участвуют в этом только временно. Поэтому очень важно, чтобы после общения человек чувствовал, что у него больше сил и возможностей. Полезно также четко представлять себе, что может быть достигнуто, а что – нет. Важно соблюдать конфиденциальность. Это означает неразглашение того, чем с вами поделился пострадавший человек. Конфиденциальность способствует установлению доверия с оказывающим помощь лицом и доверия к предоставляемым услугам. Решение о разглашении информации может быть принято, только если существует опасность причинения вреда или непрекращающееся правонарушение.
* И наконец, ведите себя в соответствии с этическим кодексом поведения. Он может быть разным в разных условиях, но у всех кодексов поведения есть определенные общие принципы.
* Внушайте доверие и пусть за вашими словами всегда следуют соответствующие действия; никогда не пользуйтесь преимуществом, которое могут дать взаимоотношения с пострадавшим лицом; уважайте право человека принимать собственные решения; никогда не преувеличивайте свои умения или компетентность; осознавайте свои собственные ограничения и проявляйте чуткость к вопросам и потребностям пострадавших.

И хотя разговор является часто преобладающей формой коммуникации, многое передается невербально – жестами, движениями, мимикой и невербальными выражениями чувств, такими как вздохи и восклицания. В каждой культуре различным жестам и звукам присваивается свое значение.

Активное слушание это нечто большее, чем просто внимание к тому, что говорится. Это такое слушание, при котором активно дают понять собеседнику, что его не только слушают, но и слышат, и понимают, и даже разделяют его чувства. В результате говорящий чувствует, что его понимают, чувствует доверие и поддержку и гораздо больше идет на контакт, раскрывая свои чувства, переживания.

**Упражнение на поддерживающую коммуникацию и активное слушание.**

В этом диалоге Д – это доброволец, А – женщина, состояние которой близко к шоку. Женщина стала свидетелем автомобильной катастрофы около своего дома, во время которой был тяжело ранен водитель.

Разыгрывается волонтерами, затем обсуждение в группе.

А. Ох, почему же это случилось? Это было так ужасно.

Д. *Из того, что вы говорите, понятно, что это было ужасно. Правильно я вас понимаю?*

А. Да, ужасно… (начинает безудержно плакать)…

Д. *Понятно… (Д придвигается немного ближе) Хотите рассказать мне, что случилось?*

А. Я услышала звук машины на улице, я побежала к двери и увидела, что случилось. Ох, это было действительно страшно… (начинает плакать потише)… Вокруг была кровь…

Д. *Расскажите мне еще о том, что вы сделали.*

А. Я побежала к машине, убедилась, что водитель в сознании, а потом бросилась вызывать скорую помощь. Я все время говорила с водителем, пока не приехала скорая помощь.

Д*. Значит, сначала вы убедились, что водитель был жив, а потом позвали на помощь и вернулись к* *водителю?*

А. Да, так оно и было.

Д. *Похоже, вы среагировали быстро, проявили разумность и наилучшим образом помогли водителю.*

А. (Вздыхая…) Да, правда, но это было страшно.

Д*. Я понимаю, что это, должно быть, был ужасный шок для вас.* *А теперь как вы себя чувствуете?*

А. Немного лучше, спасибо. Все еще представляется нереальным, но я рада, что водитель жив… Как вы думаете, мне пойти в больницу навестить его?

Д. *Я не уверен, что могу ответить на этот вопрос. Может быть, вы мне как-нибудь объясните, почему вы хотите пойти, и мы обсудим это?*

Помните, что человек, оказывающий помощь, находится там для того, чтобы слушать.

* Сначала старайтесь понять, а потом сделайте так, чтобы поняли вас.
* Сконцентрируйтесь на том, что вам говорят, и будьте активным слушателем. Для этого нужно реагировать как невербально - демонстрировать внимание, кивать в подтверждение, так и вербально – делать краткие замечания, такие как *«понятно», «правильно», «продолжайте, пожалуйста»* и *«я бы хотел услышать еще кое-что об этом».*
* Найдите самый хороший способ общаться естественно.
* Использование тех же выражений и слов, которые употребляет ваш собеседник, также свидетельствует о том, что вы понимаете его и следите за ходом его мысли.
* Помните о своих собственных предрассудках и ценностях, поскольку они могут исказить ваше понимание того, что говорится.
* Постарайтесь услышать и понять чувства и основные мысли, которые стоят за словами.
* Обратите все свое внимание на человека. Не обдумывайте собственные ответы, пока другой человек говорит, и не прерывайте его, чтобы исправить ошибки или что-то подчеркнуть. Когда он закончит, тогда подумайте немного, формулируя свой ответ.
* Не настаивайте на том, чтобы за вами было последнее слово, и не пытайтесь делать выводы за своего собеседника.

Любой способ общения, предполагающий вхождение в личный мир другого человека, умение смотреть на все его глазами есть **эмпатия.** Это базисное интегративное понятие. Оно включает в себя быть мягкими во взаимоотношениях, видеть проблему и понимать чувства так, как их видит другой, слушать внимательно, показывать интерес к собеседнику через использование языка тела, жестов и других невербальных средств общения, т.е. создавать у собеседника чувство принятия и понимания.

Заключительный этап тренинга. Рефлексия.

Давайте посмотрим друг на друга. Вспомним каждого из нас, наши действия, проявления в ходе работы. Сравните своё состояние до начала занятия и после, что изменилось, что вы чувствуете? Какие чувства вы испытывали во время тренинга? Возникали ли трудности, какие? Какой опыт вы сегодня приобрели?

Сейчас все мы будем, бросая по очереди друг другу этот мяч, высказывать свое мнение о нашем занятии. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого.

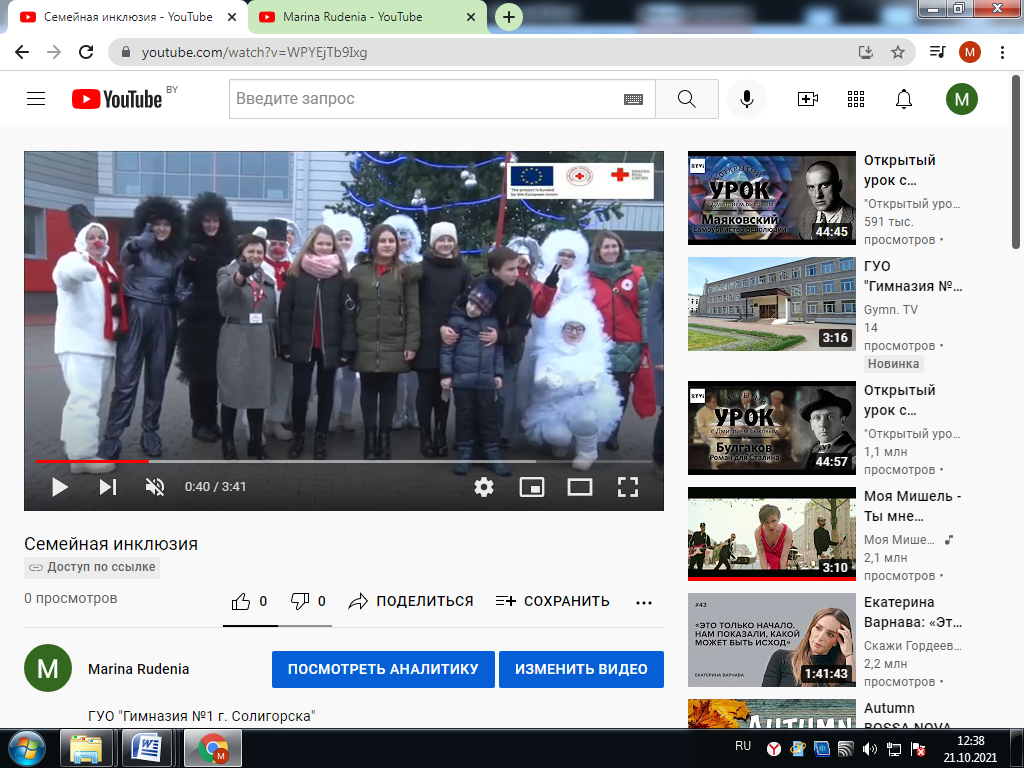
Желаю Вам и Вашим близким здоровья, радости и благополучия!

**Список использованной литературы**

1. Психосоциальная поддержка на уровне сообществ. Книга инструктора. Учебный комплект Методическогоа центр психосоциальной поддержки Международной Федерации Публикации Центра ПСПBlegdamsvej 27, DK-2100 Copenhagen, Denmark
2. Опыт работы областного волонтерского совета Минской области БОКК, областной лагерь «Сябруй» для семей, воспитывающих детей с особыми потребностями 2019-2020гг.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

[**https://youtu.be/WPYEjTb9Ixg**](https://youtu.be/WPYEjTb9Ixg)

****

****