

## **Конспект онлайн-тренинга личностного роста зооволонтера «Зооволонтер –герой в каждом из нас!»**

*Каплуновская Мария Сергеевна–  
Педагог-организатор ДЭБЦ  
Руководитель творческого объединения  
Зооволонтерского отряда «Лапа помощи»  
г. Оренбурга*

**Зооволонтерами можно назвать и тех, кто пропагандирует гуманное обращение с животными, призывает следовать знаменитой цитате из "Маленького принца" Антуана де Сент-Экзюпери: "Быть в ответе за тех, кого приручили»**

**Цель:** формирование гражданского самосознания высокомотивированных детей посредством популяризации идеи добровольчества (зооволонтерства), повышение социального статуса зооволонтера.

### **Задачи:**

**Обучающие:** рассказать кто такие зооволонтеры, и чем они занимаются; кто может стать зооволонтером; обучить конструктивному общению посредством совместной значимой деятельности; овладеть основными практическими умениями в области социальных отношений; мотивировать подрастающее поколение к участию в волонтерской деятельности.

**Развивающие:** развивать нравственные качества путем пропаганды идей добровольческого труда на благо общества и привлечения их к решению социально - значимых проблем через призыв к участию в социальных, экологических, гуманитарных, культурно-образовательных, просветительских проектах и программах; формировать опыт и навыки для реализации собственных идей и проектов в социальной сфере; формировать позитивное мнение по отношению к бездомным животным; развивать чувства эмпатии, открытости, коммуникабельности;

**Воспитательные:** осмыслить социально-нравственный опыт предшествующих поколений, способность к определению своей позиции и ответственному поведению в современном обществе; содействовать утверждению в жизни современного общества идей добра и красоты, духовного и физического совершенствования детей и подростков; воспитывать доброту, чуткость, сострадание; способствовать воспитанию бережного отношения к окружающей среде, сознательного отношения ко всему живому.

**Образовательные технологии:** методики проблемного и развивающего обучения

**Форма проведения:** коучинг (тренинг) на платформе ZOOM с использованием дистанционных образовательных технологий.

**Оборудование:** ноутбук, презентация, листы бумаги, ручки, фломастеры.

**Принципы педагогического подхода:**

- партнерства, сотрудничества;
- творчества;
- прагматизма.

**Ожидаемые результаты:**

- позитивная социализация высокомотивированных детей в области духовно – нравственного воспитания;
- повышение статуса волонтера (добровольца);
- развитие организаторских, творческих, ораторских способностей учащихся;
- повышение и пропаганда нравственного самосознания учащихся.

### *Ход занятия*

**Руководитель:**

Два мира есть у человека

Один, который нас творил.

Другой, который мы от века

Творим по мере наших сил.

*(Все слова руководителя сопровождаются показом слайдов презентации)*

- Послушайте, пожалуйста, одну **мудрую притчу**: «Шёл снег. Зимой это обычное дело. Погода была безветренной, и большие пушистые снежинки неспешно кружили в причудливом танце, медленно приближаясь к земле.

Две снежинки, летевшие рядом, решили затеять разговор. Боясь потерять друг друга, они взялись за руки, и одна из них весело говорит:

—Как хорошо лететь, наслаждаться полётом!

—Мы не летим, мы просто падаем, — грустно отвечала вторая.

—Скоро мы встретимся с землёй и превратимся в белое пушистое покрывало и согреем под ним все живое!

—Нет, мы летим навстречу гибели, а на земле нас просто растопчут.

—Мы станем ручьями и устремимся к морю. Протекая, мы будем поить растения, животных, людей. Мы подарим им жизнь, и наша жизнь будет прожита не зря — сказала первая.

—А нам то, от этого какая радость? Нет, мы растаем и исчезнем навсегда, — возражала ей вторая.

Они закончили свой разговор и разжали руки. И каждая из них полетела навстречу той судьбе, которую выбрала для себя сама.

Мы понимаем, что невозможно заставить человека жить здоровой и гармоничной жизнью, если он этого не хочет. Но мы можем помочь ему осознать ответственность за свою жизнь и поставить его в ситуацию свободного выбора. Сегодня наша миссия заключается в том, чтобы научиться оказывать позитивное влияние на сверстников при выборе ими жизненных ценностей. А людей, которые добровольно проявляют желание помочь другим, называют волонтерами.

5 декабря в большинстве стран мира празднуют Международный день добровольцев. Второе название этого праздника – День волонтеров. Он был учрежден по инициативе Генеральной Ассамблеи ООН в 1985 году в благодарность всем людям, добровольно внесшим вклад в развитие экономики и социальных программ на территории многих государств. Кто такие волонтеры спросите вы?

Слово «волонтер» произошло от французского слова, в переводе означает доброволец, желающий.

Читая новости о волонтерах, сразу ассоциируешь это с помощью ребёнку, ветерану или человеку из группы риска. Но задумываемся ли мы о том, что есть ещё зооволонтеры, которые бескорыстно помогают животным и различным зооприютам?

Зооволонтерами становятся по разным причинам. Одни пропагандируют идею гуманного отношения к животным, другие берут ответственность за конкретного питомца и заботятся о нём, покупая ему корм, ухаживают и создают ему комфортную среду обитания. А кто-то приходит в приюты просто поднять настроение себе и своим детям, выгулять четвероногих друзей и совместить приятное с полезным.

Животные в приютах очень часто напуганы. Они не социализированы, некоторые не умеют гулять на поводке, кошки могут прятаться и царапаться. Всё это из-за того, что у каждого жителя приюта есть своя печальная история.

Главные задачи зооволонтеров — адаптация и социализация животных, поиск для них постоянного дома и добрых рук, которые не предадут.

Зооволонтерство: помощь животным продолжается.

Одну вещь, впрочем, могу сказать со стопроцентной уверенностью. Настоящий зооволонтер не умеет скучать САМ и не даст заскучать другим! А это одно из золотых правил лидеров. Поэтому эта тема сегодня для нас! А девиз нашего занятия таков: «Зооволонтер – герой в каждом из нас! Быть зооволонтером – это круто!»

Перед тем как мы с вами познакомимся, я хочу, чтобы вы в течение 10 минут ответили на вопрос: “Кто Я?”, используя для этой цели 20 слов или предложений. Не старайтесь отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите их так, как они приходят вам в голову. Вы тоже сами понимаете - правильных и не правильных ответов здесь быть не может. Закончили? Перейдем к интерпретации.

Прежде всего, посмотрите, сколько слов и предложений вы успели написать за 15 минут. Этот показатель носит название “уровень самопрезентации.

**Если ответов у вас очень мало - не более 8**, это означает, что вы или не хотите предъявлять себя даже самому себе (почему? что такого неприятного или страшного вы можете сами от себя скрывать? подумайте об этом), или - это встречается, чаще - просто не думаете о себе и пользуетесь в повседневной жизни лишь некоторыми, возможно, наиболее важными, а чаще наиболее простыми и очевидными характеристиками. Но, возможно, вам этого достаточно?

**От 9 до 17 ответов** - это средний, умеренный уровень самопрезентации. Как почти о всяком среднем уровне здесь трудно сказать что-либо определенное. Вроде бы человек и знает себя, да как-то не очень хорошо, может быть, думает о себе, да как-то не очень много.

Те, у кого низкий и средний уровень самопрезентации. Подумайте, что вам помешало ответить? Чего вам не хватило? Умения сделать над собой усилие - вам просто надоело отвечать? Не смогли сразу включиться в работу? а может быть, вы слишком жестко контролировали себя, подвергали свои ответы строгой цензуре? Или вам не хватило слов, чтобы выразить то, что вы чувствуете? Решите это для себя и запишите свой ответ. Он очень важен, потому что показывает, над чем именно надо работать.

**Когда ответов 18 и более**, это говорит о высоком уровне самопрезентации. Обычно он свидетельствует, что человек, смотрит на себя с разных сторон, так или иначе думает о себе и, главное, не стесняется сам себя. Но внимание! Те, у кого высокий уровень самопрезентации, посмотрите, нет ли у вас повторяющихся ответов, например: “Я люблю рок-музыку”; “Вечерами я часто слушаю записи рок-музыкантов”; “Мое самое любимое занятие - слушать музыку” и т.п. Или так: “Я очень некрасивая”; “У меня некрасивые

глаза и волосы”; Самое некрасивое во мне - рост и вообще фигура”; “Со мной никто не дружит, потому что я некрасивая”. Такие повторяющиеся ответы свидетельствуют о том, что человека волнует какая-то одна тема, одна проблема. И это очень важно. Но для определения уровня самопрезентации, уровня того, насколько вы знаете себя и можете говорить о себе, посчитайте все эти высказывания за одно.

**У вас ответов больше 22?** Не перехитрили ли вы самого себя? Может быть, вы решили - задача в том, чтобы написать, как можно больше, и стали писать, что попало, лишь бы набрать желаемое число.

Упражнение приветствие: Каждый участник приветствует всех присутствующих, называет свое тренинговое имя, представляется в двух предложениях «**что люблю, что не люблю**». В ответ группа приветствует участника словами: «Это здорово, ты молодец!»

Упражнение "Пожелания" (создание групповой атмосферы). Каждый участник высказывает пожелание сидящим, либо свои ожидания и намерения, которые он хотел бы получить в ходе занятия. Руководитель высказывает своё пожелание последним.

**Руководитель:** я предлагаю вам ответить на вопросы анкеты:

#### АНКЕТА

1. Выберите мнение, которое вы поддерживаете.
  - а) Современному обществу не обойтись без волонтерского движения.
  - б) Волонтерское движение в современном обществе существует, но часто носит обязательно-принудительный характер.
  - в) О каком добровольчестве речь? Сейчас каждый сам за себя, старается заработать деньги и добиться чего-то в жизни.
2. Что вы знаете о волонтерском движении?
  - а) многое, могу рассказать другим;
  - б) кое-что слышал (-а);
  - в) практически ничего не знаю.
3. В нашем городе, поселке, школе часто проходят волонтерские акции. Я:
  - а) выступаю организатором или принимаю в них участие;
  - б) слышал (-а) о некоторых, но никогда не участвовал (-а);
  - в) ничего о них не знаю.
4. Волонтерское движение – это:
  - а) необходимая составляющая гражданской позиции человека;
  - б) часто просто дань моде;
  - в) пустая трата времени.
5. Хочешь ли ты стать волонтером?
  - а) я – волонтер;

б) было бы интересно;

в) а зачем?

*Коллективное обсуждение результатов анкеты.*

**Руководитель:** Ребята, вы имеете достаточно правильную позицию по результатам обсуждения вопросов. Значит, мы идем по правильному пути. Кто – то из вас при возражении заявил, что некоторые высказывания по поводу деятельности волонтеров (добровольцев) - это миф. Действительно, существуют мифы о волонтерстве. Разберем. Внимание на следующий слайде.

Миф 1: «Добровольчество – трата времени, сегодня необходимо выживать, особенно в кризис, и «нормальные» люди работают»

Миф 2: «Добровольчество только для активистов, альтруистов...»

Миф 3: «Добровольческая деятельность требует много времени...»

*Коллективное обсуждение.*

**Руководитель:** Ребята, мы теперь знаем, кто такие волонтеры. Скажите, что мотивирует человека на волонтерскую деятельность? предлагается ответить на вопрос: “Какие качества характеризуют развитую личность?”

*Ответы обучающихся.*

**Руководитель:** обобщим все ответы, определим мотивы и заповеди волонтеров (слайды)

Мотивы волонтерской деятельности:

«Просто мне нравится помогать другим»

«У меня схожая проблема и я хочу решать ее вместе с другими».

«Получение новых знаний и навыков».

«Это работает на мой имидж».

«Хочу в жизни что-то кроме душного офиса, дома и телевизора».

Заповеди волонтеров:

-будьте ответственны в отношениях друг с другом;

-будьте честными, искренними и доброжелательными, улыбайтесь друг другу;

-помогайте окружающим принимать оптимальные решения в конфликтных ситуациях;

-не берите на себя невыполнимых обещаний;

-искренне интересуйтесь другими людьми;

-помните, что имя человека – это самый сладостный и важный для него звук на любом языке;

-старайтесь нравиться людям не только внутренне, но и внешне;

-помните о чувстве меры;

-оказывая помощь человеку, не умоляйте его достоинств;

-стремитесь, чтобы люди были рады сделать то, что Вы им предлагаете.

**Руководитель:** теперь я вас попрошу ответить на вопрос “Что свойственно человеку, хорошо управляющему собой?” Сначала они пишут это в течение 5-7 минут индивидуально в чат, затем составляют коллективное мнение группы (5 мин.).

**Руководитель:** Стало очевидным то, что и волонтеры, и лидеры объединены общими целями, идеями, и делами. В каждом волонтере должна быть частичка лидера, чтобы двигаться вперед. И для этого необходимо развивать в себе лидерские качества. Традиционно предлагаю сейчас перейти к практической части нашего занятия, лидер – тренингам:

**1. "Я никогда не..."** участники группы по очереди говорят: "Я никогда не..." и дальше продолжается любой фразой, например, "Я никогда не прыгал с парашютом", все, кто прыгал, загибают по одному пальцу. Выигрывает тот, у кого к концу игры будет минимальное число загнутых пальцев.

**2. Карта жизни.** Каждый участник берет лист бумаги и в нижнем конце листа пишет дату своего рождения, на верху листа помечается сегодняшнее число. Между этими двумя точками необходимо провести линию и отметить на этой "линии жизни" узловые моменты, которые особенно сохранились в памяти или повлияли на ход жизни, что произвело наиболее яркое впечатление, где набрали опыта... Когда работа будет проделана, ведущий предоставляет слово каждому участнику по очереди.

### **3. Игра “Да-Нетка” - Бессонница**

Мужчина ночью долго ворочался в кровати и никак не мог заснуть... Потом он взял телефон, набрал чей-то номер, прослушав несколько длинных гудков — положил трубку и спокойно заснул. Вопрос: почему он до этого не мог заснуть?

**Ответ:** За стеной громко храпел сосед, который потом проснулся от телефонного звонка.

**4. "Кельтское колесо".** По легенде древних кельтов все люди делятся по сторонам света.

Люди с Севера - это люди действия. Лидеры, которые делают дело.

Люди, которые идут к цели любыми путями, не оглядываясь на средства, их мало интересует атмосфера, которая царит вокруг. Люди с Запада - это люди расписаний, расчетов, точности, дисциплины. Их часто обвиняют в бесчувственности. Люди с Востока - это люди творчества. Много идей, но при этом они не занимаются их реализацией. Люди с Юга - обеспечивают теплые отношения и комфорт в группе. Атмосфера в группе важнее поставленной цели, движения вперед.

По легенде Древних кельтов, для достижения гармонии в каждой группе, а также в каждом человеке должны присутствовать все стороны

света, хотя какая-то и преобладает. Это и представляет собой замкнутое кельтское колесо.

Члены группы разделяются на подгруппы по своей предрасположенности по сторонам света. Если человек колеблется, ему предлагают выбрать сторону света, к которой он относит себя в настоящий момент.

Этапы:

1. 7-10 минут на подготовку (руководитель проводит опрос кто к какой группе себя относит)

Каждая сторона света представляет себя, делает рекламу своих качеств. (руководитель по очереди просит команды ответить)

2. Каждая группа рассказывает отрицательные стороны других частей света и выслушивает про свои негативные черты.

3. Каждая группа отвечает на вопрос: почему бы она не могла обойтись без других сторон света.

4. Группа рассматривает, как наилучшим образом организовать разделение обязанностей по людям соответствующих сторон света для решения общих задач. Если в группе не оказывается какой-то стороны света, то на выступлениях ее роль берет на себя ведущий, а внимание группы обращается на то, что из-за отсутствия этой стороны в группе возникнут определенные проблемы. В конце у группы спрашивается, какая еще сторона света, кроме названной, в них доминирует. Если в группе выпала какая-то сторона (чаще всего Запад), людям, назвавшим ее как вторую, предлагается выполнять ее функцию для решения проблем в группе.

### 5. Тест “Самооценка”

Участникам предлагается опросник по определению уровня самооценки.

Опросник по определению уровня самооценки.

Выявить самооценку можно с помощью несложного теста-опросника.

Опросник этот включает 32 суждения, по поводу которых возможны пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по схеме: очень часто - 4 балла; часто - 3 балла; иногда - 2 балла; редко - 1 балл; никогда - 0 баллов.

С у ж д е н и я:

1. Мне хочется чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую ответственность по работе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.



6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне хотелось бы, чтобы мои действия добрались другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня слишком много.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда я уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждет от меня общественность.

Для того чтобы определить уровень самооценки, необходимо сложить баллы по всем суждениям. Сумма баллов от 0 до 25 говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, оказывается не отягощенным “комплексом неполноценности”, правильно регулирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях. Сумма баллов от 26 до 45 свидетельствует о среднем уровне самооценки, при котором человек редко страдает от “комплекса неполноценности” и лишь время от времени старается подладиться под мнения других. Сумма баллов от 46 до 128 указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от “комплекса неполноценности”.

## **6. Игра «Мое будущее»**

**Руководитель:** Давайте сегодня заглянем в ваше будущее. Наверняка вам хочется, чтобы в будущем вы многое смогли. Подумайте, чего вам хочется для себя в будущем. Пусть каждый из вас по очереди расскажет группе, только обязательно громким голосом, о своем будущем, как уже о чем-то сбывшемся. Каким вы видите себя через 5 лет, а через 10 лет? (участники сами определяют период), где вы живете, кем работаете, какие у вас увлечения, какая у вас семья, и т.д. участники рассказывают о своей жизни то, что считают нужным.

Вспомогательные вопросы:

1. Три вещи, которые по-вашему мнению, у вас получаются лучше всего.

Те качества, которые хотелось бы изменить или улучшить в себе (три).

2. Чему вам хотелось бы научиться делать лучше всего? (три).

3. Достижения, которые вам хотелось бы реализовать за свою жизнь (три основных).

4. Что вам хочется сейчас (возможно в данный момент)?

5. Три важнейших цели в жизни, которые вы ставите перед собой.

**Руководитель:** для того, чтобы будущее сложилось именно таким благополучным, как описали его вы ребята, необходимо уже сейчас закладывать для него фундамент в виде положительных качеств личности, правильного поведения, и правильно поставленных жизненных целей.

## **7. Упражнение «ЕСТЬ КОНТАКТ!».**

Каждый участник группы с помощью своего мобильного находить группу в ВК или ОК, которая оказывает помощь бездомным животным в приютах по своему району города.

Участник тренинга читает в течение нескольких минут репосты и находит тот, которым он желает поделиться с собственным комментарием (как волонтер) в социальных сетях.

Обсуждение: Какую группу по оказанию помощи другим вы нашли в социальной сети? Как вы считаете, какая доля правды о в сообщениях данной группы существует? Как вы воспринимаете данную информацию? Почему вы захотели поделиться именно такой информацией с другими людьми? Какой комментарий вы сделали?

**Руководитель:** «Мы имеем силу изменить мир» - главный девиз волонтерских движений всего мира. И может вам еще нет 14 лет или вы не являетесь волонтером, но помните, что мир не без добрых людей, движение

добровольчества существует, крепнет, ширится и предлагает всем участвовать в решении социальных проблем.

### **8. Ритуал прощания.**

Возьмите то, что вам сейчас важно (на экране изображены метафорические карты с надписями) - спокойствие, силы, понимание, терпение, веру и т.д./, а затем возьмите то, что вы хотели бы подарить другу /подарок другу/. Поделитесь ответами в чат.

Подводя итог, каждый высказывает свое мнение о занятии, о присутствующих.

Слайд:

Для всех есть место на планете.

Для всех и солнце в небе светит.

У каждого своя мечта.

А к ней заветная тропа.

А нас же тропка привела.

К сердцам, открытым для добра.

Объединяет всех одно.

Спешить всегда творить добро!

**«Кто, если не мы! Мы строим наш мир сами!»**

Примечание: количество выполненных тренингов зависит от времени выполнения каждого задания.