



ВСЕРОССИЙСКОЕ  
ОБЩЕСТВО  
ГЕМОФИЛИИ



ПРОЕКТ

**#гемофилияНЕприговор**



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

# СБОРНИК ПРАКТИК ПО РАБОТЕ С МОЛОДЕЖЬЮ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

СОСТАВИТЕЛИ:  
АСТАШИНА Е.Е., ПОЛИЩУК Н.Г.

Москва, 2024 год

В издании представлены методики работы с молодежью в рамках работы любого объединения, общественной организации. Упражнения позволят организовать эффективные коммуникации, выстроить групповое взаимодействие, повысить сплоченность группы, сформировать команду.

Издание будет полезно представителям некоммерческих организаций, руководителям, наставникам, ведущим молодежных групп, педагогам дополнительного образования, тренерам семинаров.

Методические рекомендации подготовлены в рамках проекта «#гемофилияНЕприговор», реализуемого Всероссийским обществом гемофилии с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

С ЧЕГО НАЧАТЬ? ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА .....	3
КАК СФОРМИРОВАТЬ КОМАНДУ .....	11
КАК ПОДДЕРЖАТЬ КОМАНДУ .....	23
КАК ПОДЕЛИТЬ ГРУППУ НА МИКРОГРУППЫ .....	33
ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ .....	36
КОНТАКТЫ .....	36

## 1. С ЧЕГО НАЧАТЬ? ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

Сегодня в работе с молодежью все чаще используются интерактивные формы и методы работы. Они обогащают традиционные, хорошо известные приемы, побуждают к активной мыслительной деятельности, развивают аналитическое мышление, дают простор для собственной инициативы. Суть интерактивных форм работы заключается в обмене знаниями, идеями, в совместной деятельности, которая предполагает организацию и развитие диалогового общения, которое ведет к взаимопониманию, взаимодействию, а также стимулирует развитие творческих навыков.

Привлечение к деятельности СО НКО социально активной молодежи, особенно когда именно молодежь является основной целевой аудиторией, может не только улучшить проводимые мероприятия с учетом потребностей молодежной группы населения, но и оперативно скоординировать проект с учётом меняющихся потребностей молодежи.

Начинать работу с группой лучше всего со знакомства и установления правил взаимодействия. Для знакомства можно использовать 3–5 упражнений (перечислены ниже). Важно, чтобы куратор/наставник/ведущий группы и участники знали не только имена друг друга, но и опыт, интересы, достижения, пожелания, предпочтения и т. д. Это поможет в дальнейшем выстраивать командную работу, групповое взаимодействие.

Упражнения этого раздела позволяют познакомиться, снять стартовое напряжение, сориентировать участников в группе. Упражнения на знакомство можно использовать не только на первой встрече. Конечно, знакомиться по именам, делать «визитки» целесообразно именно на ней, а вот изучать интересы, опыт, умения, предпочтения членов группы можно и далее. Опытные педагоги даже рекомендуют вернуться к упражнениям на знакомство, которые предполагают взаимодействие участников, обмен информацией в группах, в начале 2-й, 3-й встречи.

## ПРАВИЛА ГРУППЫ

Построить любой процесс всегда проще, предлагая участникам действовать по правилам. Предлагаем на первой встрече с группой волонтеров ввести несколько правил.

**Правило одного микрофона.** Это означает, что при обсуждении говорит один человек. Его слушают и не перебивают. Можно использовать ключ или другой символ, который держит говорящий. Ключ передается следующему говорящему в то время, как прочие хранят молчание.

**Правило времени или закон «00».** Это значит не опаздывать на запланированные встречи.

**Правило активной позиции.** Следует поощрять стремление добровольцев высказывать свои мысли. Каждый из них важен для группы, и каждый должен иметь свободу высказаться. Необходимо дать участникам почувствовать, что их соображения ценят и за них будут благодарны.

**Правило правой руки.** Поднятая правая рука означает: «прошу слово, выслушайте меня»... Это правило поможет организовать дискуссию, обсуждение в группе.

**Право на молчание.** К участию в обсуждении и других формах работы необходимо побуждать всех представителей группы. Однако члены команды должны обладать правом отказаться от подобного участия, когда им это крайне неприятно.

**Не оценивать и не критиковать.** Открытость в высказываниях наступит лишь тогда, когда члены команды усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо оценивать людей лишь на основе изложенных ими мнений. Необходимо дать волонтерам понять, что бывают обидные замечания. Обсудите в группе: как себя чувствует человек, когда такой выпад допускается по отношению к нему. Дайте команде понять, что очень легко обидеть другого, можно этого даже не заметить. В жизни важно быть внимательными друг к другу.

**Правило взаимного уважения.** Уважительное отношение ко всем членам команды без исключения. Глупых вопросов не бывает. Каждый вопрос имеет свою ценность. Внушайте волонтерам, что к любому их вопросу отнесутся с должным уважением и на любой из них они получат ответ в рамках встречи или личной беседы.

Хорошо, если куратор не предлагает готовые правила работы, а дает участникам возможность самим создать эти правила, основываясь на их собственном опыте общения с другими людьми. Если группа не предложит каких-то важных правил, их нужно ввести куратору/наставнику. Рано или поздно они столкнутся в своей работе с тем, что быть открытым и доверяющим небезопасно.

Выработанные правила можно подкрепить рисунками или зафиксировать на листе флипчарта и попросить тех, кто согласен с ними, расписаться на этом листе, как бы «скрепляя» подписью договоренность.

## **УПРАЖНЕНИЯ НА ЗНАКОМСТВО**

### **УПРАЖНЕНИЕ «КОРПОРАТИВНЫЙ СТАНДАРТ»**

**Количество участников:** до 25 человек.

**Материалы и оборудование:** -

**Время/продолжительность:** 30–40 минут.

**Ход упражнения:**

Ведущий предлагает участникам продолжить 3 предложения: «Меня зовут... Многие знают, что я... Мало кто знает, что я...». Презентации могут быть как краткими, так и развернутыми. В финале упражнения ведущий организует небольшую дискуссию, предлагая участникам вспомнить и озвучить, что их удивило в мини-представлениях.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ТРИ ИМЕНИ»**

**Количество участников:** до 25 человек.

**Материалы и оборудование:** по 3 карточки для каждого участника, маркеры/фломастеры по числу участников.

**Время/продолжительность:** 30–40 минут.

**Ход упражнения:**

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как называют вас в семье, как в школе, как называют близкие друзья). После этого каждый член группы по очереди представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может, послужила причиной возникновения этого имени.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ИСТОРИЯ»**

**Количество участников:** до 30 человек.

**Материалы и оборудование:** белые листы формата А4.

**Время/продолжительность:** 30–40 минут.

**Ход упражнения:**

Ведущий делит участников на две команды и предлагает сочинить историю каждой команды, используя реальные данные. *Например: «Нас зовут..., мы живем в Туле, Казани и Москве. Дома у нас 9 собак, 14 кошек, 2 попугая и 1 черепаха. Трех наших мам зовут Ольгами, а еще у нас два папы по имени Саша» и т. д.* Для работы командам предлагаются листы формата А4, фломастеры, маркеры. Командам дается 7–10 минут.

Далее ведущий предлагает представить истории команд. Представление может быть в самом разном формате: рассказ одного представителя команды, рассказ по очереди участниками, рассказ «в картинках», когда ключевые характеристики нарисованы и вывешиваются на стену параллельно с рассказом и т. д.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ВИЗИТКА»**

**Количество участников:** до 25 человек.

**Материалы и оборудование:** белые листы формата А4 или А3 по количеству участников, фломастеры или маркеры.

**Время/продолжительность:** 30–40 минут.

**Ход упражнения:**

Ведущий предлагает создать проект «личной визитной карточки». В «визитке» указаны ФИО или прозвище, хобби, характеристика, контактные данные. Участники могут придумать и нарисовать личный логотип, написать слоган, олицетворяющий их. Также в визитной карточке могут быть отражены место учебы, адрес, телефон. Можно по желанию ведущего предложить четкие критерии «визитки» или дать волю творчеству. На подготовку «визитных карточек» дается 5–7 минут.

Когда все «визитки» готовы, каждый участник по очереди выходит и презентует проект своей «личной визитки».

### **УПРАЖНЕНИЕ «ИСТОРИЯ МОЕГО ИМЕНИ»**

**Количество участников:** до 25 человек

**Материалы и оборудование:** -

**Время/продолжительность:** 30–40 минут.

**Ход упражнения:**

Каждому по очереди участнику предлагается рассказать историю, связанную с его именем, которая поможет группе запомнить имя. Это могут быть истории из детства, истории родителей (почему участника называли именно так), истории происхождения имени и т.д. В конце упражнения ведущий спрашивает у участников что запомнилось и почему.

### **УПРАЖНЕНИЕ «В ПОХОД»**

**Количество участников:** до 25 человек

**Материалы и оборудование:** -

**Время/продолжительность:** 20-30 минут.

**Ход упражнения:**

Все участники становятся в круг. Придумывается ситуация. Например, все вместе идут в поход и каждый должен взять с собой вещь, название которой начинается на ту же букву, что и его имя и по очереди это сообщает. *Первый человек говорит: «Меня зовут Вова, я беру с собой валенки». Второй говорит: «Меня зовут Миша, я беру с собой Васю с валенками и магнитофон». Так каждый следующий участник проговаривает имена предыдущих. Можно придумать другую ситуацию и запустить цепочку в обратном порядке (т.к. имена последних запоминаются, естественно, меньше).*

### **УПРАЖНЕНИЕ «ДВЕ ПРАВДЫ, ОДНА ЛОЖЬ»**

**Количество участников:** до 25 человек

**Материалы и оборудование:** -

**Время/продолжительность:** 15–20 минут.

**Ход упражнения:**

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает по очереди назвать свое имя и три факта о себе, один из которых – ложь. Остальные должны догадаться, что именно было ложью. *Например, «Я – Маша Горохова. Я хорошо пою. Я обожаю пиццу. Я занималась подводным плаванием».*

### **УПРАЖНЕНИЕ «БЛИЦ-ИНТЕРВЬЮ»**

**Количество участников:** до 25 человек

**Материалы и оборудование:** листы формата А1, маркеры, скотч.

**Время/продолжительность:** 15–20 минут.

**Ход упражнения:**

Ведущий вывешивает скрепленные два листа формата А1 и просит участников поочередно написать маркерами в любом свободном месте свое имя и фамилию.

После этого участники объединяются в пары по своему желанию, но важно чтобы в пары объединялись малознакомые люди. У каждой пары будет всего 1–2 минуты на общение. За это время участники должны поговорить друг с другом, найти что-то общее между собой, и отобразить это общее на листах с именами и фамилиями. Для отображения участники проводят между своими именами и фамилиями линию, над которой одним-двумя

словами пишут то, что их объединяет. Например, путешествия, наличие братьев, работа волонтеров на Чемпионате мира по футболу и т.п. После этого пара распадается, и каждый участник ищет новую пару для знакомства.

При подведении итогов тренер зачитывает имена участников и результаты «интервью».

Для поиска общего участникам можно задать конкретную тему, которой посвящена встреча. Например, опыт добровольческой деятельности. Такая версия упражнения позволит не только познакомиться, но и узнать их опыт по теме встречи.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ЗНАКОМЫЕ КАРТИНКИ»**

**Количество участников:** до 20 человек.

**Материалы и оборудование:** карточки одинакового размера с изображением предметов (фото или рисунок).

**Время/продолжительность:** 15–20 минут.

**Ход упражнения:**

Тренер раскладывает карточки с предметами на столе, каждый участник выбирает «предмет», с которым ассоциирует себя в данный момент времени, и забирает карточку со стола. Для карточек можно использовать как абсолютно разные по функционалу предметы (зонт, очки, шариковая ручка, пульт для телевизора, шлепанцы, ваза, салфетка), так и одинаковые по функционалу, но разные по какому-то другому признаку (изображения разных цветов - роза, лилия, орхидея, лютик, ромашка...), мостов (большие, разводные, вантовые, сказочные, деревянные, подвесные и т.п.). Можно использовать для знакомства и разные наборы ментальных карт.

Когда все участники выбрали себе карточки, тренер просит каждого участника представиться и пояснить свой выбор «предмета». *Например, «Меня зовут.... Я выбрал утюг, потому что люблю, когда все гладко и ровно.....»*

**Вариант проведения упражнения:**

Основой для рассказа может быть предмет участника. В этом случае «предмет рассказывает о хозяине».

Каждый из участников берет в руки любой принадлежащий ему предмет и от лица этого предмета рассказывает о своем обладателе: какой он, что он любит, как что и что он делает и т.д. Другие участники-предметы могут задать ему любые вопросы о его хозяине.

## **УПРАЖНЕНИЕ «МОЙ ГЕРБ»**

**Количество участников:** до 20 человек.

**Материалы и оборудование:** белые листы формата А3 по количеству участников, маркеры, скотч.

**Время/продолжительность:** 25–30 минут.

### **Ход упражнения:**

В основу упражнения положена идея создания своего герба как эмблемы, отличительного знака. Исторически сложилось, что герб – это сочетание фигур и предметов, которым придаётся символическое значение. Фигуры и знаки на гербе соответствуют особенностям, специфике деятельности и т.д. владельца.

Тренер просит участников нарисовать на листе формата А3 контур своего «герба» любой формы, сверху написать свое имя, а затем разделить герб на 4 примерно равные части. Далее участники поэтапно по команде тренера синхронно заполняют рисунками 4 части герба:

- 1 часть – что я ценю в самом себе;
- 2 часть – мое хобби и увлечения;
- 3 часть – что я умею делать лучше всего;
- 4 часть – предмет моей гордости.

На рисунок своего герба в общей сложности тратится около 10 минут.

Далее участники поочередно представляют свои гербы и вывешивают их на стену.

## **УПРАЖНЕНИЕ «ШЛЯПА»**

**Количество участников:** до 20 человек.

**Материалы и оборудование:** газеты/листы флипчарта, цветные листы, стикеры, клей-карандаш (8–10 шт.), ножницы (8–10 шт.), степлер (4 – 5 шт.).

**Время/продолжительность:** 25–30 минут.

### **Ход упражнения:**

Используя канцтовары, каждому участнику необходимо соорудить свою шляпу специалиста по теме семинара/тренинга (добровольца/проектанта/фандрайзера/бизнесмена и т.д.). Шляпа может быть любой формы, главное, чтобы она отражала суть семинара/тренинга, и чтобы участники могли надеть ее на голову. На работу по изготовлению шляп отводится 10–15 минут.

Далее тренер организует демонстрацию шляп на «подиуме». Участники надевают шляпы и по очереди демонстрируют, представляя себя и комментируя свою шляпу. Каждый участник демонстрирует шляпу максимум по 1 минуте.

**Вариант проведения упражнения:** шляпы можно изготавливать группами по 3–5 человек. В этом случае в упражнении могут принимать участие до 40 человек.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ЧЕЛОВЕЧКИ»**

**Количество участников:** до 20 человек.

**Материалы и оборудование:** цветные листы формата А4 по количеству участников.

**Время/продолжительность:** 25–30 минут.

#### **Ход упражнения:**

Каждый участник выбирает лист цветной бумаги и с помощью техники «выщипывания» изготавливает силуэт человечков (девочки, мальчика).

Для успешного проведения упражнения тренеру важно показать пример изготовления фигурки:

- лист бумаги (формат А-4) располагается вертикально и складывается вдоль пополам;
- придерживая сложенный лист бумаги со стороны сгиба (это ось симметрии), тренер при помощи техники «выщипывания» изготавливает силуэт человечка.

Далее в течение 10 минут участники пишут на груди фигурок свои имена, на голове - свое кредо, на правой руке – свое хобби, на левой руке – достижение, которым гордятся; на правой ноге – любимое блюдо; на левой ноге – любимый цвет (возможны альтернативные варианты).

На следующем этапе тренер предлагает участникам на протяжении 10 минут в свободном режиме познакомиться с надписями друг друга и найти совпадения. Если совпадение найдено, на обратной стороне силуэта участники пишут имя того, с кем надпись совпала. Важно, чтобы участники познакомились с надписями максимального количества других людей.

Слушатели рассаживаются в круг. Тренер спрашивает, кто нашел 5, 7, 10 и т.д. совпадений и попросит участников представиться и поделиться этой информацией. В финале упражнения фигурки можно прикрепить на скотч на стену или лист флипчарта, можно оставить у участников.

#### **Вариант проведения упражнения:**

Каждый из участников получает лист бумаги и задание - нарисовать себя. На

рисунке нужно написать или изобразить ожидания от тренинга по следующему принципу:

Голова: Что я хочу узнать? Какие вопросы у меня в голове?

Сердце: Чего я ожидаю от группы участников?

Руки: Какой вклад я могу предложить на тренинге? Что могу сделать?

Спина: От чего я отворачиваюсь? Чего я ни в коем случае не хочу на этом тренинге?

Участники поочередно коротко представляют свои ожидания.

## 2. КАК СФОРМИРОВАТЬ КОМАНДУ?

Упражнения на взаимодействие, построение коммуникации всегда успешно проходят в любой группе. Однако, важно понимать, что команда не складывается сиюминутно за 1–2 встречи. Необходимо регулярное взаимодействие. Каждое занятие должно включать несколько коротких разминочных упражнений и одно более длинное. Ключевым элементом таких упражнений является обсуждение. Важно спросить у участников, удовлетворил ли их процесс и результат, что у них хорошо получилось и что хочется улучшить. Нужно помнить, что упражнения на взаимодействие являются всегда не только инструментом построения команды, но и диагностикой: выявляются эмоциональные и деловые лидеры, одиночки, конфронтации в группе, микрогрупповые предпочтения по общению и т.д. Поэтому ведущему/наставнику необходимо быть внимательным наблюдателем и уметь использовать полученную информацию в работе с группой.

### ТРЕНИНГ «МОДЕЛИРОВАНИЯ ГРУППОВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ»

**Количество участников:** до 30 человек.

**Материалы и оборудование:** секундомер, буквы для сложения фразы «Сейте разумное, доброе, вечное» (по числу команд), жетоны - «билеты» в кино, флипчарт, листы для флипчарта, маркеры, веревка 5-7 метров, листы формата А4 трех цветов (по числу участников), листы формата А4 по 100 шт. для команды из 8-10 человек, детская веревочная лестница с привязанными к ней по периметру веревками (по числу участников) и футбольный/волейбольный/резиновый мяч, пластиковые палки + бруски, конструкция «командный рисовальщик» (диск диаметром до 20 см. с привязанными по его краю веревками (по числу участников) и прикрепленным к нему снизу маркером), конструкция «деревянный диск, покрашенный в 3 цвета секторами, + 10 маленьких и 10 больших брусков», 2 набора конструктора ЛЕГО (можно заменить на наборы канцтоваров: 2 листа флипчарта, ножницы, 3 м. бумажного скотча, степлер со скрепками, 4 цветных стикера, 3 листа цветной бумаги А4 (разные цвета), 2 маркера разных цветов).

**Время/продолжительность:** несколько занятий по 1,5–2 часа (по готовности участников).

**Ход упражнения:**

Предлагаемые упражнения актуализируют некоторые социально-психологические проявления групповой жизни: при решении групповых задач различного уровня сложности члены этой группы должны распределить обязанности и роли, выдвинуть лидеров, которые координировали бы действия группы, выбрать оптимальный способ решения задачи.

Ведущему важно фиксировать:

1. Время выполнения каждого задания;
2. Процесс его выполнения (эмоциональное состояние группы – смех, веселость или вялость, раздражительность и т.д.);
3. Наличие лидеров, инициативных членов, пассивных лиц;
4. Мотивированность группы на выполнения задания (положительная мотивация, если группа охотно действует, заинтересовано, быстро и точно выполняет задания; когда задание выполняли несколько членов, то группа «болела» за них; отрицательная мотивация, если группа действует неохотно);
5. Эффективность действий (как распределены функции, не мешают ли члены группы и лидеры друг другу).

**Анализ материалов наблюдения**

Методика наиболее перспективна для использования в качестве демонстрации структуры взаимодействия людей в группе, распределения ролевой структуры.

В процессе наблюдения за выполнением группами заданий предлагается оценить, кто из членов группы какую из позиций занимал:

- лидер-интеллектуал;
  - эмоциональный лидер;
  - лидер-эмпатор;
  - волевой лидер;
  - лидер-организатор;
  - пассивный член группы:
- а) пассивное подчинение управлению;
- б) автономное самоопределение;
- лидер-негативист;
  - «разведчик» или «засланный» (человек, который более ориентирован

на то, что происходит в соседней группе).

Обсуждение подобной информации с участниками позволяет им получить рефлексивную оценку их поведения в группе.

Возможно также применение подобной методики для демонстрации взаимодействия между людьми на уровне «языка тела». При этом анализируются позы участников (закрытость – открытость), как и кем при обсуждении способов выполнения упражнения организуется пространство взаимодействия (контакт глаз, рук, способы захвата пространства лидерами, например, вставание и перемещение в центр круга и т.д.).

Можно добавить упражнение «Скульптура»: группе предлагается создать скульптуру, в которой был бы выражен характер группы (время не учитывается). В этом случае механизм распределения ролей членов группы будет еще более жестким, поскольку барьер открытости мануальных контактов для подростков достаточно актуален.

Помимо этого, нужно вести наблюдение, получая дополнительную информацию о характеристиках личности участников. К примеру, можно через высказывания определить уровень самооценки человека. О низкой самооценке могут сигнализировать:

- частые самокритичные высказывания: «Я никогда не мог этого усвоить»;
- негативные ожидания в ситуации соперничества: «Зачем волноваться, все равно шансов нет...»;
- критическое отношение к успехам других: «Ему просто повезло...»;
- апелляция к пристрастности наблюдателей;
- нежелание признать свою оплошность или вину: «Я не виноват, что...»;
- склонность подчеркивать недостатки других: «Беда его в том, что ...»;
- неспособность принять похвалу: «Вы, конечно, на самом деле так не считаете...»;
- отрицательное отношение к школе и учителям: «Мне кажется, учитель меня не любит...»;
- интегративно отрицательное отношение к миру взрослых: «Быть взрослым так скучно...»;
- низкая мотивация, отказ от попыток добиться какого-либо успеха: «Меня не интересуют...», «Мне не важно мнение других...»;
- низкая социальная адаптация, застенчивость, чувствительность к критике: «Все против меня...»;
- неадаптивное хвастовство: «В любом случае мое мнение звучит

убедительней»;

– сниженные эмоциональные реакции (для человека с адекватной самооценкой свойственна искренняя радость успехам других).

## **УПРАЖНЕНИЯ НА ГРУППОВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И ВЫЯВЛЕНИЕ ЛИДЕРА**

### **УПРАЖНЕНИЕ «ВСТАТЬ»**

Участники сидят в кругу. Молча, не договариваясь, по команде ведущего должно встать определенное количество человек (лидеры будут всегда вставать). Ведущий называет разные числа: «Встаньте 5 человек, 10 человек...» и т.д. После того, как участники встали, ведущий проверяет количество стоящих. Упражнение может длиться до 10-15 минут. Важно, чтобы у участников начало получаться выполнять задачу ведущего.

### **УПРАЖНЕНИЕ «КОСМОС»**

Ведущий предлагает участникам представить, что им предстоит лететь в космос. Необходимо разбиться на экипажи по 3 человека и сесть рядом. Экипажи должны состоять из командира, штурмана и пассажира. Задание считается выполненным, если группа разбилась на возможное число троек и распределила роли в них.

### **УПРАЖНЕНИЕ «СНЕЖИНКИ»**

Группе предлагается за 5–10 минут вырезать 20 снежинок. У группы имеются пятеро ножниц и семь листов бумаги. Участники самостоятельно определяют, как будет происходить выполнение задания, кто что будет делать. В финале ведущий организует групповое обсуждение и предлагает ответить на вопросы:

- Как вы считаете, справились ли вы с заданием?
- Все ли были вовлечены в процесс, ведь задача была именно в коллективной работе?
- Все ли мнения, рекомендации были услышаны? Был ли кто-то, чье мнение не услышали или не учли? Почему?
- Если бы вы еще раз выполняли это задание, что бы вы сделали иначе?

### **УПРАЖНЕНИЕ «ОБЩЕЖИТИЕ»**

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает группе представить, что ей предстоит поселиться в общежитии: имеются 2 двухместные, 2 трехместные, остальные – четырехместные комнаты. Участникам необходимо разбиться по комнатам и сесть рядом так, чтобы все были

довольны. Условие - первыми должны быть заполнены 2-х и 3-местные комнаты. Задание считается выполненным, если первыми заполняются 2-х и 3-местные комнаты, а из оставшихся формируется возможное число четверок.

В финале проводится «ревизия» заселения номеров.

### **УПРАЖНЕНИЕ «КИНО»**

Ведущий сообщает, что группа идет в кино, и предлагает раздать «билеты» на места от первого до последнего так, чтобы все были довольны своим местом и своими соседями. «Билетами» могут быть карточки с номерами по количеству участников. Если участников более 10, то можно сделать карточки с обозначением 1, 2, 3 ряда.

Группа выполняет задание, участники встают на места в соответствии с номерами карточке и билетами.

### **УПРАЖНЕНИЕ «СОБРАНИЕ»**

Ведущий предлагает представить участникам, что они находятся на собрании и им необходимо выбрать председателя (голосовать разрешено, но участникам об этом не сообщается).

### **УПРАЖНЕНИЕ «ДОМ»**

Ведущий предлагает группе молча нарисовать на листе флипчарта дом, но так, чтобы было использовано как можно меньшее число элементов (линий, кружочков и т.д.) Важно, чтобы каждый участник принял участие в рисовании. Задание считается выполненным при условии, что все испытуемые подошли к доске и что-то нарисовали, а конечный рисунок был каким-либо образом похож на дом.

### **УПРАЖНЕНИЕ «КТО БЫСТРЕЕ?»**

Ведущий предлагает группе выполнять задания быстро и четко:

- построиться в шеренгу по росту;
- по цвету волос;
- по алфавитному порядку первых букв имен;
- по цвету одежды (от светлой, к темной);
- по цвету глаз№
- по размеру ноги и т.д.

Важно после каждого перестроения проверять правильность выполнения задания.

Далее ведущий предлагает построиться, используя всех членов команды (можно взяться за руки), в квадрат; треугольник; круг; ромб; угол; букву; птичий косяк и т.д.

Для усложнения задачи можно попросить участников закрыть глаза.

Важно после каждого перестроения проверять правильность выполнения задания.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ХОР»**

Ведущий предлагает группе хором сказать одно слово/короткую фразу (в качестве усложнения можно попросить хором сказать одно слово, не договариваясь).

### **УПРАЖНЕНИЕ «КРАСНЫЕ, СИНИЕ, ЗЕЛЁНЫЕ»**

Участники образуют круг или встают в шеренгу. Ведущий каждому на спину прикрепляет лист определённого цвета. По сигналу все участники должны выстроиться в колонны: красные – в одну колонну, синие – в другую и т.д. Цвета можно использовать другие. Можно усложнить задание: строиться в полной тишине.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ВЕРЁВОЧКА»**

Для проведения упражнения понадобится веревка, связанная в кольцо. Длина верёвки (5 – 7 м.) зависит от количества человек в группе – участники должны стоять рядом, но не касаться друг друга.

Участники встают в круг и берутся двумя руками за верёвку, которая находится внутри круга. Участникам необходимо, не выпуская из рук верёвку, построиться в правильный круг, овал, равнобедренный треугольник, четырехугольник, квадрат, звезду, шестиугольник. Можно работать не с закрытыми глазами, и молча. Важно в финале упражнения провести обсуждение.

Вопросы ведущего:

- Общие впечатления от упражнения? Довольны ли результатом?
- От кого из группы зависел результат упражнения?
- Какова была стратегия взаимодействия?
- Что в следующий раз сделаете иначе?

### **УПРАЖНЕНИЕ «МАШИНА»**

Ведущий предлагает построить машину из участников: каждый человек должен быть какой-то частью машины.

Работа организуется в 3 этапа: 10 минут – обсуждение конструкции и стратегии построения машины, 10 минут взаимодействие по строительству машины, затем презентация и 10 минут – обсуждение.

Вопросы ведущего:

- Общие впечатления от упражнения? Довольны ли результатом?
- Какую модель и стратегию строительства машины выбрали?
- Удалось ли ее реализовать? Если нет, то почему?
- Что в следующий раз сделаете иначе?

### **УПРАЖНЕНИЕ «ЛЕСТНИЦА С МЯЧОМ»**

Для проведения упражнения понадобится детская веревочная лестница с привязанными к ней по периметру веревками (по числу участников) и футбольный/волейбольный/резиновый мяч.

Участники встают вокруг разложенной лестницы и берут каждый по одной верёвке, тем самым растягивая лестницу в длину. Мастер кладёт на начало лестницы мяч. Задача - перекатить мяч из одного конца лестницы в другой, маневрируя верёвками. При этом мяч не должен упасть на пол. Если мяч падает, упражнение начинается сначала.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕПРАВА»**

На полу отмечается участок шириной до 5 м — это река. Группа должна переправиться с одного берега на другой. При этом у них есть возможность сделать всего пять касаний «реки» (пять на всю группу). Одновременное касание двумя ногами или руками (например, в прыжке) считается за одно касание. Чем сплочённее, сообразительнее, организованнее и подвижнее группа, тем быстрее они выполнят задачу.

### **УПРАЖНЕНИЕ «АТОМНЫЙ РЕАКТОР»**

**Количество участников:** до 30 человек

**Материалы и оборудование:** мел, 2 прочных веревки по 3 м., 2 маркера, корзина для мусора/ведро, 3-5 мячей для большого тенниса, 3-5 теннисных шарика.

**Время/продолжительность:** до 45 минут.

**Ход упражнения:**

На полу обозначается или чертится мелом круг диаметром 3 метра. Круг – это и есть «атомный реактор». В корзину помещается 3-5 теннисных шариков и 3-5 мячей для большого тенниса. Важно, чтобы в корзине лежало столько предметов, сколько участников в команде. Можно использовать не мячи, а попросить участников положить в корзину по 1-му своему предмету. Далее корзину ставят в центр обозначенного круга.

У участников для выполнения упражнения есть 2 прочных веревки по 3 м., 2 маркера.

Задача участников достать предметы из корзины, не заступая в круг. Каждый участник имеет право достать только один предмет. Если кто – либо из участников заступает в круг, то упражнение начинается заново. Упражнение не заканчивается пока из корзины не будет извлечен последний предмет.

В финале упражнения проводится обсуждение, для организации которого целесообразно задать следующие вопросы:

- Как вы оцениваете работу своей команды? Что у вас получилось?
- Что в следующий раз вы сделаете иначе?
- Какая была самая большая трудность?
- Кому из членов группы хочется отдельно сказать «спасибо»? Почему?

*Данное упражнение способствует сплочению группы, решение данной задачи возможно только при взаимодействии всего коллектива, участник не может самостоятельно достать предмет, для этого ему необходима помощь всей команды.*

**УПРАЖНЕНИЕ «ВАВИЛОНСКАЯ БАШНЯ»**

**Количество участников:** до 30 человек

**Материалы и оборудование:** 100 листов А4 для каждой команды.

**Время/продолжительность:** до 30 минут.

**Ход упражнения:**

Участники делятся на группы по 5–7 человек. У каждой команды одинаковый набор материалов (по 100 листов А4).

В течение 10 минут команды планируют деятельность по построению башни, затем в течение 10 минут молча строят ее.

Команда, которая построит самую высокую башню, и эта башня простоит 1 минуту, будет признана победителем. Башни измеряются сантиметровой лентой. Затем обсуждаются стратегии строительства и взаимодействия внутри команд.

Вопросы ведущего:

- Общие впечатления от игры? Довольны ли результатом?

- Какую стратегию строительства башни вы выбрали?
- Удалось ли ее реализовать?
- Какие уровни планирования присутствовали? В чем проявлялись?
- Как были распределены роли в команде?
- Был ли лидер, как происходило его выдвижение? Что он делал?
- Какие ошибки допущены, что бы изменили в повторной игре?  
(Затем анализируется стратегия команды-победителя и ее отличия от других команд: что позволило им стать первыми.)
- Что из игры вы можете перенести в свою работу?

### **УПРАЖНЕНИЕ «ДОТЯНУТЬСЯ ДО ЗВЕЗДЫ»**

**Количество участников:** до 30 человек.

**Материалы и оборудование:** бумажный скотч, маркер, длинная линейка/швейная сантиметровая лента.

**Время/продолжительность:** до 30 минут.

**Ход упражнения:**

Участники делятся на 2 группы по 8–15 человек. Команды получают по 1 маркеру любого цвета. Важно, чтобы маркер можно было поставить вертикально.

На полу рисуется мелом или обозначается малярным скотчем полоса около 3 м. Задача каждой команды – находясь на одной стороне от линии, поставить маркер как можно дальше от нее.

10 минут после получения задания команды тренируются, придумывают способ поставить маркер как можно дальше от полосы. Затем идет соревнование. Каждая команда имеет по 3 попытки. Место, куда ставится маркер, помечается мелом или бумажным скотчем. Ведущий производит замеры и определяет, какая команда поставила маркер наиболее далеко. Так определяется первый победитель. Затем все результаты каждой команды складываются и цифры сравниваются. Так определяется второй победитель.

В финале проводится обсуждение командного взаимодействия. Вопросы можно взять из предыдущего упражнения.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ЭФФЕКТИВНЫЕ ПЕРЕГОВОРЫ»**

**Количество участников:** до 30 человек, поделенные на 2 команды.

**Материалы и оборудование:** 2 рядом находящиеся аудитории, 2 набора строуктора ЛЕГО (можно заменить на наборы канцтоваров: 2 листа флипчарта, ножницы, 3 м. бумажного скотча, степлер со скрепками, 4

цветных стикера, 3 листа цветной бумаги А4 (разные цвета), 2 маркера разных цветов).

**Время/продолжительность:** до 45 минут.

**Ход упражнения:**

Участники делятся на 2 группы по 8-15 человек. Каждой команде предлагаются одинаковые наборы конструктора ЛЕГО (можно заменить на наборы канцтоваров: 2 листа флипчарта, ножницы, 3 м. бумажного скотча, степлер со скрепками, 4 цветных стикера, 3 листа цветной бумаги А4 (разные цвета), 2 маркера разных цветов).

Задача участников – за 30 минут в разных комнатах построить одинаковые башни. Башни должны быть устойчивыми и высокими.

Группы могут организовывать «переговоры» друг с другом на нейтральной территории. Всего на переговоры можно потратить 10 минут из 30, отведенных на строительство башен. Переговоры могут инициировать сами команды, сообщая ведущему, находящемуся на нейтральной территории, о своем намерении. Переговоры могут длиться 1, 2, 3 и т.д. до 10 минут. На переговорах делегаты от команд встают спиной друг к другу. Участники переговоров должны меняться, то есть на каждые следующие переговоры приходит новый участник.

По истечении 30 минут группы со своими башнями собираются в одной аудитории. Башни сравниваются.

Проводится обсуждение стратегии строительства, взаимодействия внутри команд и их партнерство. Перечень вопросов:

- Общие впечатления от игры? Довольны ли результатом?
- Какую стратегию строительства башни вы выбрали?
- Удалось ли ее реализовать?
- Какие уровни планирования присутствовали? В чем проявлялись?
- Как были распределены роли в команде?
- Был ли лидер, как происходило его выдвижение? Что он делал?
- Какие ошибки допущены, что бы изменили в повторной игре?  
(Затем анализируется стратегия команды-победителя и ее отличия от других команд: что позволило им стать первыми.)
- Что из игры вы можете перенести в свою работу?

**УПРАЖНЕНИЕ «РИСОВАНИЕ ЛИДЕРА» (или любого заданного образа)**

**Количество участников:** до 30 человек, поделенные на группы по 4-5 человек.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги форматом А2, наборы маркеров/фломастеров/карандашей по числу групп.

**Время/продолжительность:** до 45 минут.

**Ход упражнения:**

Участвуют несколько групп.

Каждой группе выдаётся лист бумаги форматом А2, маркеры, фломастеры, карандаши.

Ведущий предлагает группе 10 минут обсудить, каким образом она будет выполнять задание, при этом группа не касается материалов. Затем, следующие 10 минут группа рисует «лидера», не произнося ни слова. По истечении 10 минут группы поочередно представляют свои работы, объясняя, почему их лидер выглядит именно так. Все рисунки вывешиваются на стене в «картинную галерею».

В заключении ведущий с группой анализируют, что произошло в группе в момент работы: как себя чувствовал каждый, какую роль выполнял, почему взял на себя данную роль. Была ли у него возможность высказаться, сделать предложение, всех ли выслушали в процессе подготовки, была ли доброжелательность между членами группы. Бывают ли подобные ситуации в жизни, что вы при этом чувствовали. Чему вы научились в этом упражнении, какие уроки для себя извлекли на будущее.

В финале работы можно обобщить ключевые качества и характеристики лидера на флипчарте и его повесить рядом с портретами.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ПОРТРЕТ ГРУППЫ»**

Портрет группы выполняется по тем же правилам. В основе выполнения задания - первое впечатление от группы.

### **УПРАЖНЕНИЕ «БАШНЯ»**

**Количество участников:** до 30 человек, поделенные на группы по 5–7 человек.

**Материалы и оборудование:** бумага (флипчарт, листы бумаги или газеты) и скрепки или 2 набора коктейльной соломки и клейкую ленту по числу групп.

**Время/продолжительность:** до 45 минут.

**Ход упражнения:**

Участвуют несколько групп.

Группам выдаётся материал для строительства башни и формулируется задача: «Необходимо построить максимально высокую и устойчивую «башню» из полученного материала.

Ведущий предлагает группе 10 минут обсудить, каким образом она будет выполнять задание, при этом группа не касается материалов. Затем, следующие 10 минут группа выполняет задание, не произнося ни слова. По истечении 10 минут группы поочередно представляют свои работы. Башни сравниваются по высоте и устойчивости, выбирается победитель.

В заключении ведущий с группой анализируют, что произошло в группе в момент работы: как себя чувствовал каждый, какую роль выполнял, почему взял на себя данную роль. Была ли у него возможность высказаться, сделать предложение, всех ли выслушали в процессе подготовки, была ли доброжелательность между членами группы. Бывают ли подобные ситуации в жизни, что вы при этом чувствовали. Чему вы научились в этом упражнении, какие уроки для себя извлекли на будущее.

### **УПРАЖНЕНИЕ «МОСТ»**

**Количество участников:** до 30 человек, поделенные на группы по 5-7 человек.

**Материалы и оборудование:** наборы по числу групп (стул, на нём бумага, скрепки или иголки, клейкая лента).

**Время/продолжительность:** до 45 минут.

#### **Ход упражнения:**

Упражнение проходит аналогично предыдущему.

Задача для групп: «Необходимо из предложенного материала построить мост через стул так, чтобы он не касался стула».

### **УПРАЖНЕНИЕ «ЛЕТАЮЩИЕ ЯЙЦА»**

**Количество участников:** до 30 человек, поделенные на группы по 5-7 человек.

**Материалы и оборудование:** наборы по числу групп (большой бумажный конверт, целлофановый пакет, скотч, скрепки, нити 1 м., 2 листа бумаги, 2 пластиковых стаканчика, сырое яйцо).

**Время/продолжительность:** до 45 минут.

#### **Ход упражнения:**

Упражнение проходит аналогично предыдущему.

Группам выдаётся материал для строительства башни и формулируется задача: «Необходимо сделать такую конструкцию, с помощью которой вы сбросите яйцо с высоты 2 этажа, и оно останется целым».

Ведущий предлагает группе 10 минут обсудить, каким образом она будет выполнять задание, при этом группа не касается материалов. Затем, следующие 10 минут группа выполняет задание, не произнося ни слова. По истечении 10 минут группы

По окончании работы, представитель от каждой группы поднимается на 2/3 этаж, остальные представители групп ожидают внизу. Конструкция сбрасывается вниз на твердую поверхность. Команды, находящиеся внизу, проверяют результат выполненного задания. В заключении ведущий с группой анализируют, что произошло в группе в момент работы: как себя чувствовал каждый, какую роль выполнял, почему взял на себя данную роль. Была ли у него возможность высказаться, сделать предложение, всех ли выслушали в процессе подготовки, была ли доброжелательность между членами группы. Бывают ли подобные ситуации в жизни, что вы при этом чувствовали. Чему вы научились в этом упражнении, какие уроки для себя извлекли на будущее. Неважно какой результат, что случилось с конструкцией, гораздо важнее, как ведёт себя каждый член группы в процессе выполнения задания, как организуется работа, общение в группе.

### **3. КАК ПОДДЕРЖАТЬ КОМАНДУ**

В основе командного взаимодействия лежит мотивация. Мотивация — это то, что толкает человека совершить какое-либо действие в соответствии с возникшей у нас потребностью. Остановимся немного на ее особенностях, видах мотивации, потребностях человека. Существует множество теорий о потребностях людей как причинах поступков. Одна из наиболее распространенных - «пирамида потребностей» А. Маслоу. По его теории человеком движет стремление удовлетворять свои потребности, которые ученый разделил на пять основных групп:

1. Выживание — это физиологические потребности (голод, холод, жажда и т.д.). Для краткости назовем эту потребность «ИМЕТЬ». Люди хотят иметь вещи, необходимые для выживания — кров, еду, одежду для себя и своей семьи, а также для поддержания того уровня/стиля жизни, который они считают приемлемым для себя.

2. Безопасность — это потребности в безопасности, стабильности и признании. Назовем эту потребность «БЫТЬ». Большинство людей вырабатывает (часто подсознательно) образ такого человека, каким они хотят быть и выглядеть в глазах других. Зачастую этот образ формируется на основе желания стать знаменитым или могущественным, иметь влияние на судьбы окружающих. Бывает так, что человек стремится обрести уважение в определенном кругу или выступать в роли советчика. Для кого-то важно быть «душой» компании, кто-то согласен на роль «шута». Мотивация члена любой команды будет очень высока, если достижение целей команды будет помогать ему стать тем, кем ему хочется.

3. Принадлежность — это потребности в общении, сопереживании и объединении с кем-то. Назовем эту потребность «ЛЮБИТЬ». Лишь немногие люди могут долгое время оставаться в одиночестве. Мы хотим любить и быть любимыми. Может показаться, что это проявляется только в рамках семьи и кругу близких друзей. Но в действительности люди ищут друзей и готовы на многое пойти, чтобы быть принятыми в какой-либо группе/общности, как свои. Каждый человек в вашей команде хочет быть желанным. Человек больше заинтересован в такой работе, выполняя которую, он может удовлетворить свои социальные запросы, получив признание тех, кого хотел бы назвать своими друзьями. Самый сильный, самый независимый из нас знает, что где-то в глубине его души есть пустота, которую необходимо заполнить.

4. Деятельность — это потребности в самоуважении, в обретении чувства собственной значимости и компетентности. Назовем ее «ДЕЛАТЬ». Мы все хотим, чтобы нас ценили, хотим жить наполненной жизнью. Ощутить осмысленность своей жизни позволяет нам воспитание детей, профессиональные успехи и многое другое, связанное с тем, что занимает значительную часть нашего времени. Мотивация людей будет очень высокой, если работа в вашей команде позволяет им делать то, что они хотят. Для лидера необходимо научиться каждое задание и поручение делать значимым и важным, а членам команды стоит влиять на изменение ее деятельности так, чтобы участие в работе обретало для них смысл и ценность.

5. Служение — это потребности в самоактуализации и личностном росте. Назовем эту потребность «РАСТИ». Потребность в росте достигает своего пика, когда люди вступают во взрослую жизнь и хотят определить диапазон своих возможностей. Молодых людей сильнее, чем все остальное, привлекает возможность приобрести новое: новое знание, навыки, опыт. Многие молодые нуждаются в дополнительной работе и развитии, поэтому скучают или злятся. Растут не только в юности. Люди среднего возраста, определившие (или скорректировавшие) свои жизненные цели, тоже испытывают сильную потребность роста.

Более детально потенциальные мотивы добровольческой деятельности представлены ниже:

- овладение новым умением, развитие таланта;
- встреча с людьми, дружеские контакты;
- реализация собственных интересов или хобби;
- получение знаков симпатии и интереса;
- чувство долга и ответственности;
- работа для серьезной организации;

- возможность воплотить в жизнь свои идеи;
- разумное использование свободного времени;
- способ забыть о мучащей болезни или проблемах, "побег" из дома;
- способ передать свой накопленный опыт другим;
- необходимость почувствовать себя полноценным;
- получить власть;
- контакт со средствами массовой информации;
- овладение новыми квалификациями или новой профессией;
- получение опыта, ведущего к получению выше оплачиваемой работы, высшей научной степени или профессиональной карьеры и др.

Далее представлен перечень рекомендаций для организаторов волонтерских команд:

- реализация ведущих мотивов;
- реализация не только обязанностей, но и прав активистов;
- планирование и осуществление ориентации и обучения активистов;
- предоставление активистам ресурсов для работы;
- представление интересов членов команды, участников мероприятий организации;
- консультирование по содержанию деятельности;
- обеспечение информацией, необходимой для выполнения работы;
- информирование о процессах в организации, в которые включены активисты в целом;
- решение организационных вопросов: предотвращение чрезмерной нагрузки, предложение работы, которая интересна активисту, обеспечение ресурсами, организация рабочего места;
- реализация возможности для изменения вида деятельности (обязанности);
- регулярное общение с активистами, то есть личный контакт;
- проявление искреннего внимания к активистам и их работе;
- обсуждение проблем, поиск решений, нерешенные, отложенные проблемы быстро превращаются в упущенные возможности;
- вовлечение активистов в обсуждение их деятельности на собраниях.

Обратная связь позволяет вовремя «вскрыть» конфликты и нивелировать неудовлетворенность от работы:

- предоставление возможности выражения мнения, что позволяет акцентировать внимание на их значимости;

- регулярные встречи для подведения итогов их работы в целом (у активистов появляется возможность увидеть, как значима их работа, как она меняет ситуацию);
- демонстрация заинтересованности в активистах, признание их вклада (это дает ощущение сопричастности и делает активистов более ответственными за работу, которую они выполняют);
- оценка вклада активистов. Для каждого человека важно, чтобы его работу замечали;
- поощрение. Не обязательно оно должно выражаться в материальных предметах, ценных подарках и т.д., важно и общественное признание;
- совместное планирование деятельности;
- создание благоприятной атмосферы в группе: совместные встречи, обсуждения, проведение упражнений на улучшение взаимодействия в группе, встречи с интересными людьми и т.д. создадут общность, в которой каждому станет теплее и комфортнее. Групповые мотивации порой, бывают сильнее индивидуальных!!!

Важно периодически встречаться с командой активистов не только за чашкой чая и обсуждением результатов работы, но и на познавательных и развлекательных мероприятиях.

Игра интересна, прежде всего тем, что в ней присутствует общение как вербальное, так и невербальное. В основе игр на взаимодействие, лежит следующая идея: большинство людей живут, работают и учатся в группах (семья, класс в школе, группа в институте, рабочие коллективы...), но чаще всего они не отдают себе отчёта в том, что они в них участвуют, какими их видят другие люди, каковы реакции, которые вызывают их поведение у других людей.

Психолог Э. Берн, утверждая, что большинство эффективных изменений в поведении и установках людей происходит в групповом, а не в индивидуальном контексте, поэтому, чтобы обнаружить и изменить свои установки и поведение, выработав новые формы, человек должен преодолеть свою замкнутость и научиться видеть себя так, как его видят окружающие. Цель группы - исследовать межличностные отношения и групповую динамику, которую сами порождают своим взаимодействием. Игра создаёт условия для формирования эффективных коммуникативных навыков. В работе группы во время участия в играх всегда присутствуют две стороны:

- содержательная сторона - соответствует содержательной основной цели самой игры;

- личностная сторона - осознание и обсуждение которой — это групповая атмосфера, на фоне которой разворачиваются события содержательной стороны, а также состояния каждого участника в отдельности.

В результате участия в играх могут происходить изменения в состоянии группы как целой и отдельных её участников, а также, может быть получен материал, который в последствии поможет продвинуться вперёд в содержательной стороне.

В результате проведения игр происходят следующие изменения:

- изменение состояния группы как целого;
- изменение состояния каждого из участников группы в отдельности;
- будет получен новый материал для продвижения вперёд в содержательной стороне.

Удовольствие быть в группе, коммуницировать, взаимодействовать напрямую зависит от степени сплоченности ее членов. Инструментами повышения групповой сплоченности являются игровое взаимодействие, совместная деятельность.

Ниже приведены дискуссии и творческие поддерживающие мероприятия. Для поддержки группового взаимодействия хорошо подойдут и игры, приведенные в разделе 2.

### **ДИСКУССИЯ «КОМУ НУЖНО?»**

**Количество участников:** до 30 человек.

**Материалы и оборудование:** карточки по числу участников с надписями игровых ролей  
**Время/продолжительность:** до 45 минут.

**Ход упражнения:**

Распределение ролей (наблюдатели – 3–4 человека, представители разных профессий, социальных групп). Необходимо заранее подготовить бейджи с надписями игровых ролей и перед началом упражнения предоставить возможность участникам «вытянуть» себе роль.

Участники рассаживаются в круг, на груди каждого бейдж с его игровой ролью. В центр круга кладется/ставится какой-либо предмет, затем другой предмет. Игроки поочередно доказывают их возможную ценность для жизни представителей некоторых профессий, социальных групп. Затем на месте предмета объявляется духовная ценность. Игроки утверждают необходимость, востребованность этой духовной ценности.

В финале наблюдатели принимают решение, кому в наибольшей степени нужен предмет либо духовная ценность, делают вывод, обосновывают свое решение.

Заключительное решение содержит в себе философский вывод – если предмет нужен не всем, то духовные ценности – ценности всеобщие, всеобщее достояние.

Духовные ценности предлагаются из числа наивысших ценностей: общество, жизнь, природа, истина, красота, добро, человек и т.д.

Хорошо, когда проводится вторичная проверочная игра.

### **УПРАЖНЕНИЕ «ДА – НЕТ – МОЖЕТ БЫТЬ»**

**Количество участников:** до 30 человек.

**Материалы и оборудование:** три плаката с надписями: «ДА», «МОЖЕТ БЫТЬ», «НЕТ», скотч, мяч.

**Время/продолжительность:** до 45 минут.

#### **Ход упражнения:**

Упражнение проводится в два этапа: первый - ответ на вопросы; второй - анализ происходящего. На стенах аудитории размещаются три плаката с надписями: «ДА», «МОЖЕТ БЫТЬ», «НЕТ». Ведущий располагается в середине аудитории. После заданного ведущим вопроса все участники переходят под тот плакат, который соответствует их ответу. Далее ведущий спрашивает, кто хотел бы дать комментарий своего выбора, почему он встал именно под этот плакат. Желающим предлагается поднять руку. Ведущий кидает ему мяч. Тот, у кого в руках мяч, имеет право на ответ. Важно инициировать обсуждение. Участники упражнения не имеют права кого-либо критиковать, спорить. Они высказывают только свое мнение.

#### **Вопросы:**

Хотел бы ты изменить свой возраст?

Человек хозяин своей жизни?

Вы всегда сами принимаете решения?

Обманываете ли вы своих родителей?

Верите ли вы в любовь с первого взгляда?

Считаете ли вы, что наше общество теряет моральные устои?

Считаете ли вы, что мужской пол - сильный пол?

Считаете ли вы, что ваша семья важнее ваших друзей?

Как вы считаете, есть ли у вас комплексы?

Вы часто просите помощи у своих одноклассников?

Считаете ли вы, что в большинстве случаев вы правы?

Смогли бы вы помочь другим в ущерб себе?

Почему люди занимаются волонтерством?

В финале упражнения необходимо провести обсуждение.

Вопросы для проведения обсуждения:

Понравилось или нет, если да, то почему? Было ли интересно?

Были ли вопросы, над которыми вы раньше не задумывались?

Были ли вопросы, на которые хотелось бы ответить искренне?

Много ли их было?

Что чувствовали стоящие по одному, по трое почти против всех остальных?

Почему продолжали отвечать, а не ушли?

Были ли вопросы, на которые вы отвечали, задумавшись?

Что чувствовали к тем, кто давал ответ, противоположный вашему.

Смущали какие-нибудь вопросы?

Менялось ли ваше мнение по каким-либо вопросам, когда вы слышали противоположное мнение?

Открыли ли вы что-нибудь новое для себя и в себе? Задумались ли впервые над каким-либо вопросом?

### **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ИГРА «БРЕЙН-РИНГ»**

**Количество участников:** команды по 5–6 человек (до 6 команд).

**Материалы и оборудование:** карточки для ответов с номером команды и номером вопроса, ручки

**Время/продолжительность:** 40–45 мин.

**Ход мероприятия:**

Ведущий задает вопросы командам. Команды отвечают на каждый вопрос письменно (на карточке) и сдают жюри. После того, когда все команды сдали ответы, ведущий объявляет правильный ответ. По итогам всех вопросов жюри выявляет победителя.

Подсчет баллов осуществляется следующим образом: за каждый правильный ответ команда получает один основной балл и рейтинговую оценку вопроса. Рейтинг вопроса находится по формуле: количество играющих команд + 1, минус количество команд, правильно ответивших на вопрос.

**Примерные вопросы:**

Как называется предмет, с помощью которого можно изготовить самые замечательные вещи, и можно убить страшного персонажа сказки (Игла)

Самая тяжелая жидкость (Ртуть)

Кто такой профессиональный дурак? (Клоун)

Что указывало путь и героям русских народных сказок, и одному из героев Древнегреческой мифологии (Нитки)

90% этого растения сжигается. Что это за растение? (Табак)

Сейчас это бирка, ценник, а в древней Руси это было правом на княжение (Ярлык).

Его называли нерушимым, но он просуществовал всего около 70 лет (СССР). Как известно русские цари и российские императоры имели свой номер и прозвище. Например: Петр I – Великий, Александр II – Освободитель и т.д. Как называли Иоанна IV? (Иоанн Грозный)

Самое большое в мире озеро, которое из-за своей величины называют морем. (Каспийское)

Перед каким религиозным Христианским праздником пост длится 7 недель? (Пасха).

В 17 веке она благополучно возвратилась домой. В 18 веке ее строго наказали, а с 19 века ее вместе со старшей родственницей приходилось срочно спасать. О ком идет речь? (Красная Шапочка)

Однажды перед матчем на Кубок УЕФА по футболу между голландским «Аяксом» и греческим «АИКом» дирекция стадиона запустила песню рекламного ролика фирмы «Адидас». Почему и голландские и греческие болельщики встали с глубоким уважением молча прослушали ролик? (каждая сторона посчитала, что исполняется гимн противника.)

Откуда пошло правило снимать головной убор в помещении? (Раньше в избах висели образа...)

Представьте, что один человек из вашей команды имеет температуру тела 95 градусов по Фаренгейту. Какие лекарства вы ему предложите: аспирин, парацетамол, люголь, анальгин или другое? (никакие, так как 95 по Фаренгейту = 36 по Цельсию)

Какой город, расположенный в центральной части материка, называют «портом пяти морей»? (Москва. Моря: Черное, Каспийское, Балтийское, Северное, Белое).

В 18 веке один житель Филадельфии предложил городским властям продать ему старую крышу, снятую с городской ратуши, которая находилась рядом с монетным двором. Зачем? (он расплавил крышу и получил около 8 кг золота, которое вылетая из трубы монетного двора, оседало на крышу)

Почему в знак приветствия люди подают друг другу руки? (они протягивают раскрытую ладонь, показывая, что ладонь пуста, человек не несет опасности)

Назовите вид спорта, имеющий самый высокий титул (легкая атлетика – королева спорта)

В чем отличие понятий «доброволец» и «волонтер»? (ни в чем, это синонимы). Это слово в переводе с латинского означает начало, внутреннее пробуждение к деятельности. Словарь Ожегова толкует его как «почин,

внутреннее побуждение к новым формам деятельности, предприимчивость». Оно особенно актуально для молодежи (инициатива).

По желанию организатора игры можно также добавить отдельный блок вопросов, связанный с диагнозом гемофилия. Либо вставлять по 1–2 вопроса в ходе игры, чтобы связать игровой интерес и необходимые знания по заболеванию. При этом важно учитывать состав игроков и их уровень подготовки – начальный или продвинутый.

### **КОЛЛЕКТИВНО-ТВОРЧЕСКОЕ ДЕЛО «РУКОПИСНЫЙ ЖУРНАЛ»**

Данное коллективно-творческое лучше провести в финале программы, поскольку в его рамках представляется возможность в творческой форме организовать подведение итогов, вспомнить наиболее яркие события проекта.

**Количество участников:** команды по 5–6 человек (до 6 команд).

**Материалы и оборудование:** цветные карандаши, фломастеры, ручки, бумага

**Время/продолжительность:** до 1 час.

**Ход мероприятия:**

Участники образуют несколько команд, каждая из которых садится вокруг одного стола. Все столы располагаются по кругу. Ведущий предлагает каждой команде выпустить свой журнал об участии в проекте. На каждом столе находятся карандаши, ручки, фломастеры, бумага и обозначена ТЕМА ЖУРНАЛА, например «наша волонтерская команда», «наши дела», «интересные люди» и т.д. Темы журналов должны быть актуальны для участников - они могут касаться самых ярких событий проекта.

Структуру будущих рукописных журналов определяют рубрики:

обложка,

эпиграф,

проза,

поэзия,

сатира и юмор,

рисунок или карикатура.

Ведущий объявляет рубрики журнала, затем командам дается время на выполнения задания в рамках обозначенной рубрики по той теме, которая обозначена на их столе. По команде ведущего завершается выполнение задания, и команды перемещаются по часовой стрелке по кругу к следующему столу. Далее дается время для написания новой рубрики и, соответственно, на новую тему, обозначенную на столе. Время на выполнение каждого задания не должно превышать 5 минут.

В результате получается несколько (4–6 – по количеству команд) рукописных журналов с одинаковыми рубриками. Для того, чтобы участники смогли ознакомиться со всеми журналами, их необходимо вывесить на всеобщее обозрение, отдельно на каждую тему.

### **КОНКУРСНАЯ ПРОГРАММА «АКТИВНОСТЬ»**

Количество участников: команды по 5–8 человек (до 6 команд), жюри 3 человека.

**Материалы и оборудование:** наборы букв «АКТИВНОСТЬ» (по количеству команд); ватман, где разным шрифтом и разным цветом написаны волонтерские мероприятия; ватманы (крепятся на стене рядом с каждой командой), маркеры, фломастеры (для каждой команды); бланки с зарифмованными словами для каждой команд; листы формат А4.

**Время/продолжительность:** 30-40 минут.

#### **Ход мероприятия:**

##### 1. Конкурс «Буквы»

Командам раздаются наборы букв АКТИВНОСТЬ, из которых будет необходимо сложить слово, чтобы ответить на вопрос ведущего. Ответ нужно поднять над головой, так, чтобы жюри было видно все буквы.

Вкусный безалкогольный напиток (СОК);

Часть лица (НОС);

Домашнее животное (КОТ);

Обозначение музыкального звука (НОТА);

Мудрая птица, знакомая Вини Пуха (СОВА);

Блюдо с мелкими отверстиями (СИТО);

Машина с частью шахматной доски на дверцах и крыше (ТАКСИ);

Начало ручья, реки (ИСТОК);

Инструмент художника и часть руки (КИСТЬ);

Более, чем печаль и грусть (ТОСКА);

Подсушенный хлеб и слова, произнесенные за праздничным столом (ТОСТ);

Стремление во всем принять участие, быть везде первым. Это помогло вам оказаться здесь, в этом зале (АКТИВНОСТЬ).

##### 2. Конкурс «Стихоплет»

Используя предложенные рифмы командам необходимо сочинить стихотворения в русле волонтерской тематики. Лучше дать командам одинаковые зарифмованные концовки строк. Можно переставлять зарифмованные пары местами, но нельзя менять сами зарифмованные слова и распаривать их.

_____	счастье
_____	запястье
_____	далекий
_____	уроки
_____	хитер
_____	волонтер
_____	еж
_____	не трожь

### 3. Конкурс «Самый внимательный»

Командам игроков предлагается в течение 30 сек. внимательно изучить ватман, где разным шрифтом и разным цветом написаны названия акций, мероприятий, актуальных для добровольцев. Затем ватман закрывается, а игроки на листочках воспроизводят то, что они успели запомнить. Побеждает самая внимательная команда.

### 4. Конкурс «Картинная галерея»

Команды выстраиваются в колонны напротив листов ватмана, прикрепленных на стене (у каждой команды свой ватман). Игрокам предлагаются маркеры, фломастеры. Командам нужно изобразить картину «портрет волонтера». Игроки по очереди подбегают к ватману и рисуют один элемент картины (каждый игрок подбегает к «картине» один раз). После того, как картины готовы, можно предложить авторам прокомментировать свои шедевры. Картины вывешиваются в зале и оцениваются жюри.

## 4. КАК ПОДЕЛИТЬ ГРУППУ НА МИКРОГРУППЫ

Разбивки, как это видно уже из самого слова, предполагают деление существующей группы на несколько более мелких. Соответственно, процесс деления осуществляется по каким-либо признакам, которые имеют члены коллектива (это может быть, например, качество, касающееся внешнего вида или же наличие того или иного предмета). Главное, чтобы какой-либо признак из рассматриваемого класса обязательно был у каждого члена группы. Например, если деление производить с помощью открыток (те, у кого «С Новым годом» в одну сторону, те, у кого «С днем рождения» в другую и т.д.), то обязательным должно быть наличие у слушателей открытки, причем только одной. Теперь задача произвести разбивку потребует лишь воображения в плане придумывания

разнообразных признаков, по которым можно бы было делить группу так, чтобы это было весело и интересно. Конечно, здесь придется учитывать, как возрастные, так и любые другие особенности участников, влияющие на их поведение в группе.

Разбивки можно классифицировать следующим образом:

#### I. По симпатиям

1. Цепочки (главный принцип здесь заключается в том, что предыдущий выбирает последующего по личной симпатии).

- а) Капитан корабля, боцман, лоцман, кок, юнга, матросы и т.д.;
- б) Штурман самолета, 1-й пилот, 2-й пилот, бортинженер, стюардесса и т.д.;
- в) Командир полка, капитан, майор, лейтенант, старшина и т.д.
- г) Руководитель проекта, координатор, администратор, СММ-специалист, бухгалтер и т.д.

2. По интересам и предпочтениям (разбиваются самостоятельно)

- а) разные стили музыки;
- б) разные литературные жанры;
- в) охотники, рыболовы, туристы и т.д.

#### II. По общему качеству, признаку, свойству.

1. По внешнему виду играющих (по цвету глаз, по цвету волос, по длине волос, по форме лица, по элементу одежды, по обуви и т.д.)

2. Звуковые (участники ищут «своих» с завязанными глазами, ориентируясь по издаваемым членами группы звукам.

- а) Звериные (кошки, собаки, свиньи, овцы и т.д.)
- б) Птичьи (петухи, куры, кукушки и т.д.)

3. Предметные (школьные дисциплины)

а) Литературные:

1) по героям литературных произведений («Война и мир», «Преступление и наказание», «Колобок» и др.)

2) по русским писателям

б) Математические

1) по цифрам (четные - нечетные, делимые на 2, 3, 5 и т.п.)

2) по геометрическим фигурам

в) Биологические

1) по животным (рептилии, звери, птицы и т.п.)

2) по растениям (семейства бобовых, розоцветных, злаков, по форме плодов - ягоды, орехи, бобы - и т.п.)

г) Языковые (по частям речи)

д) Исторические (общественно-политический строй, политические партии и т.п.)

#### 4. Наглядные

##### а) Направленные на сбор целого из частей

1) открытка

2) фигурка

3) картинка

4) пазл

##### б) По цвету

1) фигурки

2) разноцветные ромашки

3) номерки для вечера, визитки для вечера знакомств

4) приглашения, поздравления

5) награждения для вечера

в) По цветам (ромашки, лютики, колокольчики и т.д.)

г) По геометрическим фигурам (квадрат, треугольник и т.п.)

#### 5. Сказочные

а) по героям разных сказок

б) по названиям сказок разных писателей (народов)

III. Игровые (например, «Молекула» - группы атомов ходят вместе)

#### Рекомендации по использованию разбивок:

1. При использовании разбивок в тренинге необходимо помнить, что разбивки должны использоваться в порядке роста их эмоциональной насыщенности

2. Можно выделить те формы, которые лучше проводить

- в начале тренинга

- в начале тренингового дня

- в завершении тренингового дня

3. По возможности модифицируйте разбивки по теме тренинга (на тренинге по экономической тематике – разбивка по монетам или купюрам разного достоинства и т.п.)

4. Важно помнить, что разбивка – это всего лишь инструмент и он не должен быть сложным как для участников, так и для тренера.

## 5. ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Осипчукова Е.В. Организация работы с молодежью: введение в специальность: учебное пособие / Е. В. Осипчукова, А. В. Пономарев; [под общ. ред. А. В. Пономарева]; М-во науки и высшего образования РФ. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2021
2. Психологические упражнения для тренингов - <http://www.trepsy.net>
3. Психологос. Образовательная платформа практической психологии - <http://www.psychologos.ru>
4. Вавилонская башня. Упражнение для тренинга – сайт Марии Загорской <https://zagorskaya.info/product/вавилонская-башня-упражнение-для-тре/>
5. Вишнева К.В. Развитие социально активной молодежи в рамках деятельности социально ориентированных некоммерческих организациях - <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19066>

## 6. КОНТАКТЫ

ВСЕРОССИЙСКОЕ ОБЩЕСТВО ГЕМОФИЛИИ

125167 Москва, Нарышкинская аллея д. 5, стр. 2, офисы: 320, 317

Телефон Горячей линии для пациентов 8-800-550-49-21

по будним дням с 10 до 16 часов по московскому времени

звонок по России бесплатный

E-mail: [office@hemophilia.ru](mailto:office@hemophilia.ru) / [info@hemophilia.ru](mailto:info@hemophilia.ru)