**Обучающее занятие для подготовки волонтеров**

**«Быть волонтером»**

**Цель:** сплочение коллектива, командообразование.

**Используемое оборудование и расходные материалы:** клип-борд, маркеры, клубок ниток, бумага с ручками на каждого участника, непрозрачный мешок с различными мелкими предметами, заранее подготовленные бумажные вывески с прописанными интересами. Заранее подготовленные прозрачные пакеты с мини-подарками.

**Ход занятия**

**Упражнение "Знакомство"**

**Цель:** знакомство с участниками группы, создание позитивного настроения.

Используемый материал: клубок с нитками.

**Ход упражнения**: сесть в круг. Одному из участников дается клубок ниток, с помощью которого он может "познакомиться". Участники передают друг другу клубок по кругу. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех, называет свое имя и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются связаны одной нитью. Ведущий говорит: «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы здесь и сейчас с вами - единое целое».

**Упражнение «Печатная машинка»**

**Цель**: снятие напряжения, настрой на положительный лад.

**Ход упражнения**: участники сидят в кругу. Каждый кладет правую руку на колено соседа справа, а левую – на колено соседа слева. Дальше нужно как можно быстрее слегка хлопать рукой по колену соседа, но обязательно в свою очередь. Хлопки должны следовать друг за другом по кругу. Если участник нарушает последовательность хлопков или сильно замедляет темп, то он убирает одну руку. В итоге в игре остается несколько самых внимательных участников. Можно предложить напечатать предложение. В этом случае вместе с хлопком нужно произносить очередную букву. Учитываются знаки препинания и пробелы.

**Упражнение «Формула моей личности»**

**Цель:** проявить свою креативность в ходе самопрезентации участниками группы, выявление самых креативных участников в группе. Используемый материал и оборудование: клип-борд, маркеры, листок бумаги с ручкой на каждого участника.

**Ход упражнения:** каждый участник должен придумать формулу, которая отражает его личность — интересы, черты характера, таланты и др. Можно использовать математические знаки, либо использовать химические формулы. Главная задача упражнения: проявить свою оригинальность и фантазию. Пример: «Ольга=0,5 уверенности+0,05 наглости делим на 0,2 авантюризма и того ровняется …..непредсказуемая личность...». После того как все участники справились с этой частью задания, они должны выступить перед публикой со своим «докладом», записывая на доске формулу своей личности и рассказывает о ней группе. По результатам докладов ведущий подводит итог этой «научной конференции», обращая внимание на те качества и способности, которые повторяются у многих, и делает акцент на том, какие все разные. Если же в группе отчетливо проявились «минусы» и знаки деления, можно интерпретировать это как стремление группы к развитию, к самосовершенствованию.

**Упражнение «Атомы и молекулы»**

**Цель:** сплочение группы, снятие мышечного напряжения и внутренней зажатости.

**Ход упражнения:** необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п.

Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

\*На первом занятии следует избегать конфликтных ситуаций, когда при названном числе группа не может разделиться поровну и остаются «лишние участники» или некоторым молекулам не хватает атомов до нужного числа.

**Упражнение «Четыре угла — четыре выбора»**

**Цель:** сплочение группы, командообразование, поиск общих интересов и выявление предпочтений.

Используемый материал: заранее подготовленные бумажные вывески с прописанными интересами.

**Ход упражнения:** группе необходимо обеспечить свободный доступ к углам тренинговой комнаты. В каждом из углов ведущий размещает лист бумаги с написанным на нем «выбором». Задача каждого участника — подойти к выбранной им позиции и рассказать собравшимся там, почему его привлекла именно эта альтернатива. Игра повторяется еще три раза, участники выбирают следующие позиции по своим предпочтениям из оставшихся вариантов; каждый раз ведущий пишет на листах новые альтернативные варианты. После четырех раундов группа собирается в кругу, ведущий спрашивает участников о том, с кем они чаще всего оказывались в одном углу, с кем ни разу не встречались на протяжении упражнения; что нового узнали о других участников группы и о самом себе; удивили ли их какие-то аргументы из услышанных. Ведущий предлагает группе еще один этап, объявляет четыре альтернативы, но участники на полминуты остаются неподвижными, пытаясь предугадать, кто окажется с ними в одной подгруппе или как в целом распределяться участники по подгруппам. Участники записывают свои предположения на бумагу. Количество правильных догадок подсчитывается в конце обсуждения, самый интуитивный участник получает приз.

**Упражнение «Слепой и поводырь»**

**Цель:** формирование доверия к окружающему миру и к своему партнеру.

**Ход упражнения:** упражнение проводится в парах. В каждой паре выбирается "слепой" и"поводырь". Инструкция "поводырям": "Вы ведете своего партнера за собой. Глаза у него закрыты. Познакомьте его с окружающим миром" (окружающей обстановкой). Участники в парах расходятся по комнате. "Поводырь" ведет "слепого" за собой (или поддерживает его сзади), знакомит его с предметами окружающего мира, людьми, интерьером. Через пять минут участники меняются ролями. После завершения упражнения проводится обсуждение. Участники рассказывают, как они себя чувствовали в роли "поводыря" и "слепого", было ли им удобно в этой роли, доверяли ли они своему партнеру.

**Итог упражнения:** оно рождает много ассоциаций, позволяет на собственном опыте почувствовать, что значит быть зависимым, кому-то из участников оно может напомнить отношения в семье, в классе, в дворовой компании. Упражнение помогает подростку более отчетливо осознать свои жизненные роли и свою позицию.

**Упражнение «Вертушка жалобщиков»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков.

**Ход упражнения:** из стульев составляется два круга: внешний и внутренний. Один стул внешнего круга должен находиться напротив одного стула внутреннего круга. Общее количество стульев должно соответствовать количеству участников. Если их число нечетное, добавляется ведущий. Тем или иным способом участники разбиваются на две группы (если нечетное количество, то включается сам ведущий). Одной группе уделяется роль «экспертов», они занимают места во внутреннем круге. Вторая группа получает роль «жалобщиков», они занимают места во внешнем круге. Ведущий сообщает, что каждый «жалобщик» должен будет пожаловаться нескольким «экспертам». Для этого через каждую минуту все «жалобщики» дружно поднимаются и пересаживаются на соседнее место (по часовой стрелке). «Жалобщик» должен очень быстро и точно изложить суть своей жалобы. Желательно, чтобы жалоба была реальная, но можно использовать и вымышленную. Жалоба может касаться совершенно любой стороны жизни. У одного «жалобщика» жалоба одна для всех «экспертов». «Эксперт», быстро выслушав «жалобщика» так же быстро выдает свою рекомендацию по этой жалобе. Когда «жалобщики» пообщаются с 5–6 разными «экспертами» начинается следующий этап. Теперь «жалобщик» рассказывает про советы других «экспертов», которые успел услышать. Задача «эксперта» на этом этапе— согласиться или опровергнуть рекомендации других экспертов. На это отводится тоже одна минута и также проводится 5–6 смен. После второго круга «жалобщики» и «эксперты» меняются ролями. В конце происходит обсуждение. Какие индивидуальные различия в манере разговаривать, слушать, в невербальном поведении участники успели заметить друг у друга? Много ли можно успеть сказать и услышать за одну минуту?

**Упражнение-разминка «Хвост дракона»**

**Цель:** снятие эмоционального и мышечного напряжения.

**Ход упражнения:** все участники встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего человека. Ведущий просит представить, что сейчас вся группа превратится в большого голодного дракона, настолько голодного, что он будет охотиться за собственным хвостом. Участник, находящийся в самом начале, - это голова дракона; участник, замыкающий цепочку, - хвост дракона. По команде ведущего «голова» дракона должна попытаться поймать «хвост», а задача «хвоста» - убежать от нее. Игроки должны достаточно крепко держать друг друга за плечи, так, чтобы при движении дракон не рассыпался. Если «голове» удается схватить хвост, то пойманный участник становится «головой», а тот, кто стоял перед ним, - новым «хвостом».

**Упражнение «Ассоциации с предметом»**

**Цель:** осмысление своей жизни, формирование позитивных установок восприятия своей жизни.

**Используемые материалы:** мешочек с различными мелкими предметами.

**Ход упражнения:** ведущий проходит по кругу с мешочком, в котором находятся различные мелкие предметы. Каждый из участников опускает руку в мешок и, не заглядывая в него, берет любой предмет. После того как все получат по одному предмету, ведущий объясняет правила игры. У вас в руках по предмету. Найдите сходство между ними и вашей жизнью. Например: «Мне достался пластмассовый шарик. Шарик — круглый. В нем нет углов, а значит, нет острых неразрешимых проблем, моя жизнь такая же легкая и т. д.». В завершении упражнения - обсуждение, рефлексия.

**Упражнение «Я дарю тебе это»**

**Цель:** развить в себе умение креативно мыслить.

**Используемые материалы:** непрозрачный мешок и пакетики с различными мелкими предметами-подарками.

**Ход упражнения:** каждый участник по кругу вытягивает из непрозрачного мешка кулек с содержимым. Их задача — рассмотреть свою добычу и подарить ее по своему собственному усмотрению любому из участников группы со словами я дарю тебе это, потому что….(завершая фразу). Законченная фраза должна объяснять почему именно этот предмет заслужил тот или иной участник группы. Ритуал «дарения» должен быть максимально оригинальным. Участники по очереди раздают подарки друг другу.

**Рефлексия.**

Вопросы для обсуждения: что нового для себя нового узнали на тренинге? Как вы себя сейчас чувствуете? Понравилось ли вам работать в группе? Что из наших упражнений, поможет вам в реальной жизни?