



**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Одаренность»**

ТРЕНИНГ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ВОЛОНТЕРОВ КУЛЬТУРЫ

**Плохотникова Жанна Викторовна, методист,
Устинова Юлия Геннадьевна, методист
МБУ ДО «ЦДО «Одаренность»**

**Старый Оскол
2022 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В наши дни волонтерство в сфере культуры стало востребованным направлением.

Культурное волонтерство – это активное движение, заключающееся в оказании добровольной и безвозмездной помощи в сфере культуры.

Волонтеров культуры участвуют в проведении масштабных мероприятий, различных акций, специальных экскурсий для гостей, встреча и сопровождение делегаций, оказании помощи туристам в бытовых вопросах, реставрации культурных памятников, занимаются просветительской деятельностью.

Можно выделить несколько обширных направлений культурного волонтерства: волонтерство в учреждениях культуры и на крупных событиях, организация мероприятий в сфере популяризации культуры и искусства и туристических маршрутов, восстановление объектов культурного наследия, арт-терапия и другие творческие социальные проекты.

В рамках деятельности детской общественной организации в образовательном учреждении работа волонтеров представлена следующими формами работы:

- помощь в организации общешкольных мероприятиях: вечера встреч, митинги, экскурсии в школьном музее;
- мероприятия, посвященные праздникам: День Победы, День Матери, День Учителя и т.п. - это встреча и рассадка гостей, поздравление и участие в концертных номерах;
- организация и проведение благотворительных концертов для пожилых людей, проживающих в Доме ветеранов, воспитанников детских домов, социальных реабилитационных центров и т.д.

Для того чтобы стать волонтером культуры важно научиться находиться среди других людей, общаться с удовольствием, не избегать, а использовать любую возможность контакта с человеком для того, чтобы лучше понять его. Иными словами – быть коммуникативным.

Одна из основных проблем, с которой сталкиваются волонтеры – это проблема взаимодействия с окружающими людьми. Для того, чтобы помочь людям преодолеть эти трудности, необходима групповая форма работы. Наиболее эффективным в этом плане, на наш взгляд, является коммуникативный тренинг.

Коммуникативный тренинг – это форма психологического воздействия, основанного на активных методах групповой работы, специально организованное общение, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки.

Член группы может активно экспериментировать с различными стилями общения, усваивать и отрабатывать совершенно новые, несвойственные ему ранее коммуникативные умения и навыки, ощущая при этом психологический комфорт и защищенность. Таким образом, тренинг это интенсивная подготовка к более активной и полноценной жизни в обществе.

Цель коммуникативного тренинга для волонтеров культуры - формирование навыков общения, умения слушать и высказывать свою точку зрения.

Задачи:

- Предоставить участникам группы помощь в решении насущных внутренних конфликтов, преодолении актуальных трудностей и барьеров;
- Обеспечить участникам группы опыт конструктивного самоисследования (самоанализа) и самостоятельного решения актуальных внутренних задач;
- Предоставить участникам группы опыт полноценного общения друг с другом и группой, переживания коммуникативной общности, эффективного взаимодействия в процессе решения общих задач;
- Обучить навыкам конструктивного выявления и решения межличностных проблем и конфликтов, установления эффективных отношений с окружающими, навыкам достижения максимальной степени групповой общности и сплоченности;
- Обучить навыкам активного самостоятельного внутреннего поиска и решения насущных психологических проблем и конфликтов;
- Обучить навыкам получения и конструктивного использования «обратной связи» (информации о себе от окружающей коммуникативной среды).

Коммуникативный тренинг для волонтеров культуры представляет собой комплекс игровых упражнений для развития коммуникативных умений, знаний и способностей, которые определяют возможности человека в установлении и поддержании контактов в общении, прогнозировании поведения и деятельности людей. Выполнение волонтерами данных игровых упражнений способствует развитию эмпатии, настойчивости, навыков убедительной речи, отработке навыков понимания других людей, принятия решения

«Золотое правило» общения гласит: «Относись к окружающим так, как ты бы хотел, чтобы относились к тебе».

Чтобы установился хороший контакт, важно расположить собеседника к себе, вызвать его доверие и интерес. Для этого у нас есть невербальные и вербальные средства.

Невербальные - поза, улыбка, контакт глаз, организация пространства общения (дистанция).

Вербальные - комплименты, определенные фразы (например: какая хорошая погода...), открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более полно.

Все это — важнейшие коммуникативные навыки, которые помогают добиться успеха и в любой деятельности и в личных отношениях. Коммуникация — это та область, развиваться в которой можно бесконечно. И помочь в этом развитии могут эффективные упражнения.

ХОД КОММУНИКАТИВНОГО ТРЕНИНГА.

Комплекс упражнений для волонтеров культуры.

Упражнение 1. Игра «Невербальный контакт» (развитие невербальных коммуникативных навыков.) Один из участников (доброволец) выходит из комнаты. Когда он вернется, то должен определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом все участники будут пользоваться только невербальными средствами.

Группа в отсутствие водящего должна выбрать участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание этого делать.

Затем выбираются другие добровольцы. При этом количество участников, желающих вступить в контакт, можно увеличивать – двое, трое и т.д.

Опрос. «Легко ли было устанавливать контакт? Что помогло определить желающего общаться? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы?»

При обсуждении упражнения следует обратить внимание на признаки, которые помогали определить готовность к вступлению в контакт.

Это упражнение позволяет отметить чувствительность, доброжелательность участников.

Упражнение 2. Игра «Карабас» (развитие невербальных коммуникативных навыков). «Ребята, вы все знаете сказку о Буратино и помните бородатого Карабаса-Барабаса, у которого был театр. Теперь все вы – куклы. Я произнесу слово «КА-РА-БАС» и покажу на вытянутых руках какое-то количество пальцев. А вы должны будете, не договариваясь встать со стульев, причём столько человек, сколько я покажу пальцев. Эта игра развивает внимание и быстроту реакции».

Повторить 4-5 раз.

Упражнение 3. Кейсы «Мотивация» (развитие вербальных коммуникативных навыков). Игра направлена на развитие коммуникации, ваших лидерских качеств, командную работу, воображение.

Каждой команде раздают карточки с заданием. Всего 3 карточки с заданиями. Соответственно они повторяются. Им необходимо придумать, как замотивировать все остальные группы на обучение. Аудитория соглашается только в том случае, если предложение будет отвечать вашим потребностям, интересам, желаниям. Успешность выполнения задачи определяется простым голосованием. На выполнение дается 5 минут. Потом каждая команда представляет свое задание.

1 карточка. Инструкция:

Вы – обучающийся, которому дали задачу посетить обязательное мероприятие в доме молодежи с группой других обучающихся в количестве 20 человек. Начало мероприятия в 17.00. Уроки кончаются в 15.30 и у группы будет 1,5 часа свободного времени, за которое они уже успеют доехать до дома и заняться своими делами.

2 карточка. Инструкция:

«Мы находимся в сказке «Волк и семеро козлят». Роль волка не традиционна. Он вегетарианец. Ест свежие овощи со своего огорода. Козлята, однако, в это не очень верят и побаиваются волка.

Огород у волка очень большой. Волку надо прополоть капусту, морковку и редиску. Он хочет использовать для этого наемную рабочую силу – козлят. Козлятам не хочется работать, но они не прочь полакомиться капустой.

Ваша задача - замотивировать козлят так, чтобы они пошли к вам на работу и честно ее выполняли.

3 карточка. «Кот в мешке» Инструкция:

Есть китайская поговорка, в которой говорится, что, если ты не в состоянии улыбаться, не открывай сегодня свою лавку. Как вы думаете, имеет ли она отношение к мотивации? Команда должна вспомнить актуальные задачи, которые не хочется выполнять и выбрать приемы, которым можно замотивировать себя на ее выполнение. По окончании времени каждый участник по очереди озвучивает свою задачу, а затем выбранные приемы самомотивации. (у аудитории интересуется, какие еще варианты и приемы пропустила команда).

Упражнение 4. Игра «Пустой стул» (развитие невербальных коммуникативных навыков). Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый-второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник стоит за спинкой свободного стула. Его задача – пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего нельзя.

Все те, кто сидят на стульях, очень стараются выйти из-под контроля того, кто стоит за их спиной, и попасть на свободный стул.

Задача тех, кто стоит за спинками стульев – удержать своих «подопечных» - для этого надо успеть взять за плечи в тот момент, когда он собирается пересесть, но все время руки над ним держать нельзя.

Опрос. «Как вы приглашали кого-то на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось - стоять за стулом или сидеть на стуле?»

Упражнение 5. Игра «7 качеств» (развитие коммуникативных качеств, умения участников группы договариваться между собой).

Участники делятся на группы по 5-7 человек. Им предлагается записать 7 личностных качеств, которые необходимы волонтеру. Время на работу 5 минут

Затем участники должны их ранжировать по степени важности. Одно условие: работа идет до тех пор, пока все участники группы не будут между собой согласны. Затем задача каждой команды проранжировать эти качества по их важности для работы в коллективе. После этого команды по-очереди выступают, презентуя группе свои 7 качеств.

Упражнение 6. Игра «Комплимент». «Умение увидеть сильные стороны, положительные качества у любого человека и, главное найти нужные слова, чтобы сказать ему об этом – вот что необходимо для приятного и продуктивного общения. Давайте попробуем проверить, насколько мы доброжелательны, умеем ли видеть хорошее в других и говорить об этом»

В кругу каждый участник смотрит на своего соседа слева и думает, какая черта характера, какая привычка этого человека ему больше всего нравится и как об этом сказать ему, т. е. сделать комплимент. Начинает любой, кто готов сказать приятные слова своему соседу. Все остальные внимательно слушают. Тот, кому сделан комплимент, должен поблагодарить в ответ, а затем сам сделать свой комплимент своему соседу слева. И так по кругу, пока все участники не скажут что-либо приятное соседу.

Необходимо настроить участников на тактичное отношение друг к другу, на развитие умения слушать и слышать говорящего, обращая внимание на его манеру устанавливая контакт (как приветствовал своего соседа или забыл это сделать, смотрит в глаза или в сторону, как держит руки, как говорит и т. д)

Настроимся на работу: «Я прошу вас каждого сказать о своем настроении сегодня. Это может быть какая-то ассоциация (например «Мое настроение похоже на...») Или как прогноз погоды... И так, каждый по кругу. Спасибо»

Упражнение 7. Игра «Нетрадиционное приветствие» «Человек живет в мире стереотипов. И это совсем неплохо! Они помогают ему экономить энергию для творчества и раздумий о смысле жизни. Но они и мешают, обедняя нашу жизнь и отношения с близкими людьми.

Например, как вы приветствуете друг друга при встрече? Кто готов рассказать и показать традиционные способы, приемы, манеру приветствия? Что вы при этом испытываете? Наверное, не очень много эмоций, так как это дело привычное. Вы всегда так здороваетесь. Теперь давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно и освоим нетрадиционные приветствия. Какие? Вы можете сами придумать их и показать всем. Кто хочет это сделать? Прошу. Для начала предлагаю несколько вариантов приветствия: Ладонями, но только их тыльной стороной; стопами ног; коленями; плечами (правое плечо легонько касается левого плеча соседа, а затем наоборот); лбами (но очень осторожно)

Назовите ваши варианты. Мы готовы их попробовать»

После окончания участники могут поделиться друг с другом и со всей группой своими ощущениями

«Итак, мы поприветствовали друг друга, настроились на продуктивную работу»

Упражнение 8. Игра «Грани сходства» «Давайте подумаем над тем, что же нас объединяет в этом мире. Таких разных, часто непонятных для других. Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним, взяв

при этом чистый лист бумаги и ручку. Напишите заголовок «Наше сходство» и поставьте двоеточие.

Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Он не похож на вас. Другой характер, рост, цвет волос или глаз – очень много различий. И это естественно, ведь он Другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем сходство? Ведь оно есть. Только об этом нельзя спрашивать партнера. В течение 4-5 минут будем молча работать, заполняя листок под заголовком «Наше сходство», думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то другом.

При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, по которым вы похожи друг на друга. Но поразмышляйте больше о психологических характеристиках, которые могут вас объединять. Что это может быть?

Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты?

Именно этот стиль рекомендуется для записей: мы оба добрые; тактичные; любим слушать музыку и т. д.

После того как вы закончите перечислять сходства, нужно обменяться списками, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал партнер. Если вы ничего не имеете против его записей, они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете эту запись.

Тем самым давая понять, что партнер ошибся. После взаимного анализа можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи».

Во время выполнения работы можно включить легкую музыку. После выполнения упражнения следует провести обсуждение результатов и ощущений участников, давая возможность высказаться всем.

Упражнение 9. Игра «Великий мастер» Упражнение помогает участникам осознать сильные стороны своей личности.

«У каждого есть что-то, что он делает действительно хорошо, в чем он чувствует себя мастером, и это является его ресурсом в решении проблем. Каждый по кругу начинает со слов: «Я великий мастер...» - например, пеших прогулок, приготовления, заплетания косичек и т. п., причем надо убедить в этом остальных участников. Ведущий спрашивает: «А есть ли в группе кто-нибудь, кто делает это лучше?» Следует дать каждому возможность найти в себе такие умения, чтобы вся группа согласилась, что человек в этом деле действительно великий мастер.

Завершение тренинга. По кругу участники высказывают свои впечатления от тренинга, что запомнилось, что понравилось, что нового узнали или поняли о себе.

Литература:

1. Вачков И. В. Технологии группового тренинга / И. В. Вачков. – М.: Ось-89, 1999. – 153с.
2. Пахальян, В. Э. Групповой психологический тренинг / В. Э. Пахальян. – СПб.: Питер, 2006. – 224с.
3. Прутченков, А. С. Социально-психологический тренинг / А. С. Прутченков. – 2-е изд. доп. и перераб. – М.: Эксмо – Пресс, 2001. – 144с.