

# **Ресоциализация пожилых людей через вовлечение их в волонтерскую деятельность. Проект «Школа волонтеров»**

**Методические рекомендации по итогам проекта**



**Минск 2014**



**Ресоциализация пожилых людей через вовлечение их в  
волонтерскую деятельность.  
Проект «Школа волонтеров»**

**Методические рекомендации по итогам проекта**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### ВВЕДЕНИЕ

Проблемы старения и ресоциализации людей раннего пожилого возраста...	4
Волонтерство как метод ресоциализации пожилых людей.....	5

### «ШКОЛА ВОЛОНТЕРОВ» – ОДНА ИЗ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ФОРМ РЕСОЦИАЛИЗАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ .....

Идея проекта.....	7
Цели проекта.....	7
Структура проекта.....	7

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ “ШКОЛЫ ВОЛОНТЕРОВ”

Подбор участников проекта и формирование групп.....	8
Разработка Программы обучения волонтеров .....	8
Проведение обучения волонтеров .....	10
Стажировка волонтеров в действующих программах.....	10
Разработка и реализация волонтерских проектов .....	11
Совместное проведение досуга .....	11

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....

### ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Примерный тематический план обучения пожилых людей в рамках проекта «Школа волонтеров» .....	13
Приложение 2. Примеры описания занятий.....	14
Приложение 2.1. Блок 1. Социальная работа и социальная геронтология .....	14
Приложение 2.2. Блок 2. Психология в социальной работе .....	18
Приложение 2.3. Блок 3. Волонтерская деятельность.....	24
Приложение 2.4. Блок 4. Общеобразовательная тематика: история, культура, традиции и др.....	29
Приложение 3. Примеры действующих программ ОБЕО «Хэсэд-Рахамим» и роль волонтеров в их реализации .....	30
Приложение 4. Примеры волонтерских проектов .....	32

## ПРЕДИСЛОВИЕ

ОБЕО «Хэсэд-Рахамим» прониимает участие в 6 этапе Программы поддержки Беларуси Федерального правительства Германии.

В рамках этой программы с 2012 года реализуется проект «Школа волонтеров», получивший право на реализацию по направлению: инновационные методы работы в медицине и социальной работе, которое является одним из пяти направлений, финансируемых ППБ на этом этапе.

Основным партнёром по проекту является Центральная еврейская благотворительная организация Германии - ZWST.

Партнёрами по проекту с белорусской стороны выступают:

- Государственное учреждение «Территориальный центр социального обслуживания населения Партизанского района г. Минска;
- ОО Бобруйское городское еврейское благотворительное объединение «Рахамим»;
- ОО Пинский еврейский общинный благотворительный центр «Хэсэд-Арон»;
- ОО Гродненский еврейский благотворительный фонд «Нохум».

Суть проекта заключается в следующем:

В четырёх городах Беларуси (Минске, Бобруйске, Пинске, Гродно) организуются группы пожилых людей для обучения волонтерской работе в социальной сфере с последующей практической работой в организациях – партнёрах проекта.

Методическое пособие является обобщением опыта реализации проекта «Школа волонтеров».

## ВВЕДЕНИЕ

### **Проблемы старения и ресоциализации людей раннего пожилого возраста.**

В современном мире растёт продолжительность жизни. Изменилось понятие «старик». В возрасте знаменитой «старушки» – Пушкинской няни Арины Родионовны, которой было всего 40 лет, Майя Плесецкая гастролировала по миру как выдающаяся балерина своего времени.

Сегодня старость перестала рассматриваться только как возрастное, физиологическое (физическое) состояние человека. Во внимание социальных работников на первый план выходят психологические и социальные аспекты и факторы старения.

Человек стареет тогда, когда сам чувствует себя стариком (психологическое старение), или когда таковым его считает общество и окружающие его близкие люди (социальное старение).

С это точки зрения, можно выделить три уровня существования проблем социального и психологического старения:

1. Пожилой человек. На этом уровне проблема ощущается как социальная исключённость и уязвимость в связи с прекращением трудовой деятельности. При «выходе на пенсию» меняется социальное окружение человека, происходит разрыв многих социальных связей, меняется социальный статус. Зачастую, утрата активной деятельности оборачивается одиночеством, отсутствием жизненных сил, депрессией. Человек не чувствует своей принадлежности к сообществу граждан, приносящих пользу обществу, чувствует себя «нахлебником» этого общества.
2. Общественные и государственные организации. На этом уровне проблемы осознаются как: а) недостаточность человеческого ресурса, а также программ ресоциализации для пожилых людей; б) отсутствие системы рекрутинга и специальной подготовки волонтеров. Зачастую, волонтеры не знают основ коммуникации и не умеют общаться с клиентами, не знают основ социальной работы, этических норм в социальной работе, не представляют особенностей поведения различных групп клиентов, бесконечно расстраиваются из-за проблем клиентов и т. п.
3. Общество в целом. На этом уровне проблема осмысливается как утрата социальной ценности пожилого человека в глазах активного общества. Не всегда люди пожилого возраста воспринимаются и рассматриваются как равноправные члены общества, как люди со своими потребностями, возможностями и опытом. Окружающие и сами пожилые, зачастую, не представляют, где и как можно использовать потенциал пожилого человека для общественной и их личной пользы.

Отсрочить как можно далее момент наступления психологического и социального старения человека, заниматься **ресоциализацией** пожилых людей – это одна из основных задач общественных и государственных организаций социальной направленности, работающих с пожилым населением нашей страны.

### **Волонтерство как метод ресоциализации пожилых людей**

С точки зрения комплексного подхода к ресоциализации пожилого человека, волонтерская деятельность является идеальным вариантом. Она сочетает в себе как реализацию невостребованных знаний и умений человека, стремление к социально активной жизни, так и его потребности в общении, образовании, восстановлении утраченных социальных связей и приобретению новых.

Кроме того, волонтерская деятельность как нельзя лучше может изменить положение пенсионеров, разбить стереотип восприятия пожилых людей как обузы, бесполезной для общества.

Одной из основных проблем в использовании волонтерства как средства для ресоциализации пожилых людей является то, что быть или не быть волонтером – это решение сугубо добровольное и, как правило, оно не появляется сразу. Более того, именно у тех людей, которые нуждаются в ресоциализации больше остальных, желание быть волонтером возникает очень медленно, либо вообще не возникает. Это может стать серьезным ограничением на пути применения данного метода ресоциализации.

Поэтому в работе с пожилыми людьми необходимо использовать весь профессиональный социально-психологический и педагогический арсенал для постепенного вовлечения человека в активную деятельность. Основными стадиями такого вовлечения являются:

- привлечение к участию в культурно-развлекательных или клубных программах;
- просьбы об оказании разовой помощи в действиях, которые под силу пожилому человеку;
- приглашение к участию в регулярной деятельности существующей программы в качестве помощника;
- поддержка инициатив и проявлений лидерства в реализации новых проектов.

Эти стадии обозначены условно, необязательно проходить их все и последовательно. Часто третья стадия является конечным результатом процесса ресоциализации.

Другая важная проблема в работе с волонтерами – это ответственность и профессионализм деятельности организации. Многие организации недооценивают требуемые затраты для обеспечения работы с волонтерами.

Можно выделить несколько условий, без выполнения которых невозможно реализовать волонтерство как средство ресоциализации:

- Организация, основной деятельностью которой является работа с пожилыми

людьми на всех уровнях, должна быть готова использовать труд волонтеров, предоставить ему условия для работы.

- Сотрудники организации должны уметь проводить квалифицированное собеседование с претендентом в волонтеры, чтобы предложить ему деятельность в соответствии с его желанием, знаниями и умениями.
- Руководство организации должно осознавать, что предоставление волонтерских рабочих мест предполагает курирование процесса работы волонтера штатным сотрудником, а также обучение и компенсации расходов волонтеров. Все это означает дополнительные затраты.
- Корпоративная культура должна не только допускать присутствие внутри организации волонтеров, воспринимать их на равных со штатными сотрудниками, но и способствовать мотивации и поощрению деятельности волонтеров.

Фактически перечисленные условия говорят о том, что организация готова предоставлять социальную услугу под названием «Работа с волонтерами».

Тем не менее, многие пожилые люди, выйдя на пенсию, сохраняют активность и стремление быть полезным обществу, стремятся избежать одиночества, хотят воплотить в жизнь нереализованные знания и умения, готовы помогать другим людям. Именно поэтому идея организовать «Школу волонтеров» для обучения пожилых людей волонтерской работе в социальной сфере представляется очень актуальной и эффективной.

# «ШКОЛА ВОЛОНТЁРОВ» – ОДНА ИЗ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ФОРМ РЕСОЦИАЛИЗАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

## Идея проекта

Пожилые люди приходят в «Школу волонтеров» для изучения особенностей волонтерской работы в социальной сфере; проходят стажировку в различных социальных службах и программах, общаются друг с другом, с сотрудниками и клиентами организаций; разрабатывают и реализуют собственные проекты в социальной сфере.

Реализация этой идеи даёт пенсионерам возможность быть активными полезными членами общества, а социальные службы приобретают грамотных помощников для улучшения качества жизни наиболее уязвимых слоёв населения.

## Цели проекта

- Организовать занятость людей пожилого возраста.
- Развивать сферу социальных услуг с использованием потенциала волонтеров пенсионеров и технологий партнёров из Германии.
- Сделать клубы пожилых людей в общественных организациях и площадки ТЦСОН местом приложения сил, знаний, талантов пожилых людей (создать разнообразную кружковую работу на волонтерской основе) по принципу «пожилые пожилым».

## Целевая группа

Пожилые люди раннего пенсионного возраста.

## Структура проекта

Проект состоит из трёх основных компонентов, которые осуществляются параллельно и каждый содержит определённый набор этапов, шагов и мероприятий.



## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ «ШКОЛЫ ВОЛОНТЁРОВ»**

### **Подбор участников проекта и формирование групп**

Для формирования групп необходимо распространить информацию о возможности участия в программе обучения среди потенциальных участников, соответствующих требованиям целевой группы. Наиболее эффективным является прямое обращение к потенциальным участникам проекта, выбирая кандидатов из собственных баз данных клиентов. Действительно, опыт показывает, что большинство волонтеров, которые долго и заинтересованно работают в организации, были набраны из числа клиентов. Люди, получающие услуги от организации, понимающие смысл и ценность деятельности этой организации, быстрее откликаются на её призывы о помощи. Обращение к базам данных клиентов может дать предварительную информацию о потребностях человека, например, в области общения и взаимодействия с внешним окружением, информацию о хобби и предпочтениях человека и т.д. Все зависит от полноты и качества заполнения баз данных.

Примером другого способа набора участников проекта может служить организация акции «Волонтер, приведи волонтера». В рамках данной акции информация о проекте распространяется среди существующих волонтеров, которые передают её своим друзьям и знакомым. Эффект привлечения в данном случае усиливается за счёт личного примера тех, кто уже является волонтером.

Для расширения круга потенциальных участников проекта имеет смысл дать рекламные объявления в различных местах потенциального нахождения людей пожилого возраста, например, в Территориальных центрах социального обслуживания населения.

Для набора в группу необходимо проводить квалифицированное собеседование с претендентами, чтобы чётко понимать их потребности и мотивацию, и предлагать им деятельность в соответствии с их желанием, знаниями и умениями.

Для эффективной работы программы необходимо набрать группы численностью не более 30 человек.

### **Разработка Программы обучения волонтеров**

Для проведения обучения необходимо разработать специальную программу, учитывающую возрастные особенности и интересы участников проекта. При реализации проекта в нескольких организациях или городах имеет смысл разработать только общую принципиальную схему проведения обучения. Детальные планы обучения в «Школе волонтеров» необходимо разрабатывать с учётом интересов каждой конкретной организации, наличия преподавателей, возможностей привлечь волонтеров на роли преподавателей и т.д. Примерный тематический план, разработанный для обучения пожилых людей в рамках проекта «Школа волонтеров» см. Приложение 1.

Для реализации целей проекта, а именно подготовки волонтеров к работе в социальных службах, в учебном плане необходимо предусмотреть, как минимум, несколько основных тематических блоков:

- Социальная работа и социальная геронтология.
- Психология в социальной работе.
- Волонтерская деятельность.
- Общеобразовательная тематика: история, культура, традиции и др.

**Социальная работа и социальная геронтология.** Данный тематический блок является обязательным для подготовки профессиональных социальных работников. Для подготовки волонтеров этот блок должен содержать ряд теоретических и практических занятий по темам, направленным на: формирование представлений о сфере профессиональной деятельности конкретной социальной службы; проблемах, с которыми работает данная организация; освоение базовых знаний об особенностях клиентов социальной службы, методах и формах работы с ними. Кроме того, в рамках тем социальной работы полезно обсуждать вопросы, касающиеся самих волонтеров – пожилых людей. Примеры описания занятий по некоторым темам данного блока приведены в Приложении 2.1

**Психология в социальной работе.** Данный тематический блок также является обязательным для подготовки профессиональных социальных работников. В подготовке волонтеров темы этого блока имеют более инструментальный характер, а именно предполагают изучение и отработку навыков работы с клиентами социальных служб. Впрочем, это не исключает необходимость знать особенности восприятия и поведения людей разных возрастных категорий, людей в кризисе, в конфликте, в переговорах и других ситуациях и состояниях. Примеры описания занятий по некоторым темам данного блока приведены в Приложении 2.2.

**Волонтерская деятельность.** Данный блок тем является второй обязательной составляющей программы обучения в проекте. Участникам проекта необходимо понимать кто такие волонтеры, какие у них есть возможности и какие требования к ним могут предъявляться со стороны организации. Важной частью занятий в данном блоке являются темы, касающиеся проектной организации работы. Они необходимы для того, чтобы на выходе из процесса обучения волонтер мог самостоятельно разработать и реализовать тот или иной проект. Примеры описания занятий по некоторым темам данного блока приведены в Приложении 2.3

**Общеобразовательная тематика: история, культура, традиции и др.** Темы данного блока направлены на удовлетворение общеобразовательных, культурных и социально-коммуникативных потребностей участников проекта. Кроме того, темы раскрывающие особенности пожилых людей исходя из национальной, конфессиональной, культурной принадлежности, подготавливает слушателей к их дальнейшей самостоятельной работе с клиентами организации. Примеры описания занятий по некоторым темам данного блока приведены в Приложении 2.4.

## **Проведение обучения волонтеров**

Общий подход к проведению обучения предполагает осуществлять такие формы работы, которые способствуют получению пожилыми людьми новых знаний, интегрированию их в соответствии с собственным опытом и закреплению непосредственно на практике.

Особенностью организации учебного процесса пожилых людей является невозможность использования большого количества активных методов обучения, и как следствие, преобладание лекционно-дискуссионных форм. Другой особенностью организации учебного процесса пожилых людей является потребность в максимально конкретизированной подаче материала, который касается прикладной части профессиональной деятельности. И третье, у данной категории учащихся имеются некоторые затруднения при выполнении заданий, требующих определённой доли креативности. Это является естественными ограничениями. Во всем остальном к организации обучения должны применяться стандартные требования:

- Занятия должны проходить регулярно с перерывом между занятиями не более двух недель.
- Продолжительность каждого отдельного занятия не должно превышать 60 минут.
- При общей продолжительности занятий 4-6 часов в день необходимо организовывать перерыв на обед.
- В программе дня кроме учебных занятий должны быть занятия физкультурой, а также возможность неформального общения. Такие занятия могут проводить сами волонтеры.
- Основная часть учебного процесса должна проходить в специально подготовленных аудиториях (учебных классах).

## **Стажировка волонтеров в действующих программах.**

Обязательно частью учебного процесса является возможность практической отработки навыков и стажировка в реальных действующих программах. Для распределения новых волонтеров в действующие программы можно использовать различные методы и способы. Главными требованиями при этом являются добровольность и взаимная заинтересованность волонтера и менеджмента программы. Поэтому при проведении распределения или «Ярмарки волонтерских вакансий» необходимо:

- Всем участникам проекта предоставить информацию о существующих программах, о типах клиентов, с которыми работают данные программы, волонтерских вакансиях в отделах и программах организации, о проблемах которые предполагается решать силами волонтеров, подробно рассказать о функциях волонтера на данном рабочем месте, о нагрузке волонтера, о расписании его работы и т.п.
- Предложить волонтерам самостоятельно записаться в ту или иную программу.
- Руководителю данной программы провести с каждым записавшимся волонтером индивидуальное собеседование.

Возможность стажировки будущих волонтеров в существующих программах является очень эффективным для организации и привлекательным для волонтеров методом обучения по двум причинам. Во-первых, социальные проблемы и потребности клиентов уже определены профессионалами, сформулированы критерии и методы оказания помощи, подбора исполнителей для приложения сил, времени и умений

волонтеров. Во-вторых, проявление уважительного и серьезного отношения к волонтерам, т.к. им предлагается работать с реальными клиентами организации. Примеры существующих программ и работы волонтеров приведены в Приложении 3.

### **Разработка и реализация волонтерских проектов.**

Разработка и реализация волонтерских проектов является одним из результатов процесса обучения. Идеи для проектов могут быть либо абсолютно новыми и уникальными, что случается крайне редко, либо новыми для данной организации. В любом случае идеи проектов должны быть интересны самим волонтерам, а также соответствовать целям и задачам деятельности организации, должны быть направлены на решение социальных проблем и осуществляться на основе знаний, полученных в процессе обучения.

Для разработки и реализации собственных идей и проектов очень важно помочь участникам обрести уверенность и раскрыть нереализованные ранее возможности и таланты. В этом процессе особое значение имеет личность преподавателя, личные склонности волонтера и его предыдущий опыт.

Также очень важным моментом в формировании устойчивого желания быть волонтером является приобретение конкретных навыков, необходимых для той или иной волонтерской деятельности. Поэтому после определения направлений волонтерских проектов важно проводить тематические занятия для небольших групп волонтеров по выбранным ими направлениям. Например, отработать приемы правильного ведения беседы с агрессивным клиентом или разрабатывать порядок ведения беседы при посещении на дому.

Для нормальной реализации проекта со стороны организации должен быть назначен куратор (менеджер или контактное лицо) для волонтера, с которым он может обсуждать и решать любые вопросы, касающиеся работы. Примеры некоторых волонтерских проектов представлены в Приложении 4.

### **Совместное проведение досуга**

В процессе обучения в Школе волонтеров участники должны иметь возможность неформального общения, например, совместно отмечать праздники, организовывать групповые походы в театр, на экскурсии и т.д. Это позволяет волонтерам не просто с интересом проводить время, но и расширять культурный кругозор, создавать и укреплять новые знакомства и контакты, и, что немаловажно, почувствовать себя частью команды волонтеров. Взаимодействие с коллегами вне занятий, ощущение своей принадлежности к сообществу дает мотивацию для дальнейшей работы, т.к. расширяет круг личного общения и помогает восстановить утраченные социальные связи и роли. Таким образом, этот комплекс мероприятий нацелен одновременно на обучение, развлечение и повышение мотивации.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Основываясь на опыте реализации проекта «Школа волонтеров» в нескольких организациях и городах Беларуси, можно смело утверждать, что идея привлечения пожилых людей к работе в качестве волонтеров, помогающих другим людям, является одним из самых эффективных способов ресоциализации данной группы населения.

Этот способ ресоциализации требует затрат со стороны социальной службы, в первую очередь, на организацию обучения, во вторую очередь – на обеспечение условий для реализации волонтерской деятельности, как в существующих программах, так и в новых проектах.

С точки зрения развития сферы социальных услуг уязвимым группам населения с использованием потенциала пенсионеров «Школа волонтеров» даёт возможность разрабатывать и внедрять в практику инновационные проекты, нацеленные на оказание социально-психологической помощи пожилым людям, оказывать помощь тем, кто остаётся вне сферы охвата социальных служб. Одновременно «Школа волонтеров» – проект, позволяющий пожилым людям ознакомиться с принципами волонтерской и социальной работы, где каждый из участников проекта имеет возможность на практике найти область применения своим силам, умениям и знаниям, и, таким образом, ощутить себя востребованным и полезным членом общества.

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ОБУЧЕНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В РАМКАХ ПРОЕКТА  
«ШКОЛА ВОЛОНТЁРОВ»**

№ пп	Наименование тем
<b>Блок 1. Социальная работа и социальная геронтология</b>	
1	Образ старения в истории и современном мире
2	Физиологические и социальные особенности людей пожилого возраста
3	Основы социальной работы
4	Виды социальной работы в деятельности различных организаций
5	Основы социальной работы: организация социальной работы
6	Основы социальной работы: кейс-менеджмент
7	Этика социальной работы
8	Корпоративная этика в социальной работе
9	Основы социальной геронтологии
10	Три основных вопроса Геронтологии
11	Пожилой человек и его семья
12	Возможности получения образования в пожилом возрасте
<b>Блок 2. Психология в социальной работе</b>	
1	Вводное занятие
2	Теория справедливости в социальной работе
3	Психологические особенности пожилых людей
4	Стадии переживания горя
5	Первое впечатление
6	Культура общения по телефону
7	Ассертивное поведение
8	Знакомство с теорией и практикой трансактного анализа
9	Каналы восприятия информации (репрезентативные системы)
10	Язык жестов и телодвижений
11	Разговор о толерантности
12	Знакомство со сказкотерапией
13	Занятие по арттерапии
14	Синдром эмоционального выгорания
15	Разговор с трудным клиентом
16	Завершающее занятие «Я – волонтер»
<b>Блок 3. Волонтерская деятельность</b>	
1	Сущность волонтерской деятельности
2	Организация волонтерской деятельности в форме проекта
3	Планирование и организация волонтерских проектов
<b>Блок 4. Общеобразовательная тематика: история, культура, традиции и др.</b>	
1	Введение в курс «Культура и традиция»
2	Что есть свобода?
3	Слова, которые лечат, слова, которые ранят.
4	Теория справедливости.
5	Еврейская этика и мировоззрение.
6	Принцип толерантности.
7	Спасший хоть одну человеческую душу спасает целый мир.
8	Интернационализм и национальное самосознание.

# ПРИМЕРЫ ОПИСАНИЯ ЗАНЯТИЙ

Приложение 2.1

## БЛОК 1. Социальная работа и социальная геронтология

### Занятие: 1

**Название:** «Образ старения в истории и современном мире».

**Форма:** Лекция.

**Продолжительность:** 60 минут.

**Необходимый инструментарий:** проектор, компьютер.

**Содержание:**

1. Представление о старости и её восприятие обществом в разных культурах мира и в разные исторические периоды. Отношение к старости и старикам в древней Спарте, древней Японии. Современный подход к возможностям людей пожилого возраста в Японии. Представления северных народов и народов Кавказа о стариках.
2. Социальные теории старения:
  - Теория невовлечения, теория эйджизма, покинутая теория.
  - Теория активности, теория социальных ролей.
3. Дискриминация людей пожилого возраста.

### Занятие: 2

**Название:** «Физиологические и социальные особенности людей пожилого возраста».

**Форма:** Лекция.

**Продолжительность:** Две лекции по 60 минут.

**Необходимый инструментарий:** проектор, компьютер.

**Содержание:**

1. Виды старости:
  - **Хронологическая старость.** Классификация периодов жизни.
  - **Физиологическая старость.** Процесс физического старения. Влияние на физиологическую старость состояния здоровья и соматических отклонений. Изменения слуха и зрения, вкусовых ощущений, памяти, общего состояния здоровья. Причины того, что в Японии более 20 000 людей старше 100 лет.
  - **Психологическая старость.** Осознание себя, как старого человека. Роль общества в этом осознании. Оценка достижений. Поиск смысла жизни. Подведение итогов. Способность людей пожилого возраста к обучению.
  - **Социальная старость** как социальный процесс. Зависимость социального старения от принятой в обществе социальной модели старения.
2. Старость – время потерь: утрата социального статуса, уход из жизни близких и друзей, ухудшение материального положения, утрата востребованности, изменение и потеря социальных ролей.

3. Старость – время мудрости, признания, развития и реализации своего потенциала. **Этапы социального старения**, сферы интересов:
  - **Первый этап.** Связь с профессиональной деятельностью.
  - **Второй этап.** Семья и бытовые интересы.
  - **Третий этап.** Забота о здоровье.
  - **Четвёртый этап.** Борьба за выживание.
  - **Пятый этап.** Отсутствие интересов. Существование.

### **Занятие: 3**

**Название:** «Основы социальной работы».

**Форма:** Лекция.

**Продолжительность:** 60 минут.

**Необходимый инструментарий:** проектор, компьютер.

**Содержание:**

1. История появления и развития Социальной работы. Присвоение Мэри Элен Ричмонд в 1921 году звания «Почётного магистра» за научную разработку новой профессии Социальная работа.
2. Различные определения термина Социальная работа.
3. Предмет социальной работы.
4. Цели и задачи социальной работы.

### **Занятие: 4**

**Название:** «Виды социальной работы в деятельности различных организаций».

**Форма:** Лекция.

**Продолжительность:** 60 минут.

**Необходимый инструментарий:** проектор, компьютер.

**Содержание:**

1. Работа, направленная на выявление потребностей разных групп населения, разработка новых социальных проектов и программ и представление информации в государственные и общественные организации для удовлетворения этих потребностей.
2. Социальная работа с семьями, имеющими разнообразные проблемы социального плана, с детьми, с пожилыми людьми, с людьми с инвалидностью разного вида.
3. Социальная работа с людьми, имеющими пристрастия к алкоголю, наркотикам и т.п.
4. Социальная работа по предупреждению насилия в семье, по социализации бывших заключённых и т.п.

### **Занятие: 5**

**Название:** «Основы социальной работы: организация социальной работы».

**Форма:** Лекция.

**Продолжительность:** 60 минут.

**Необходимый инструментарий:** проектор, компьютер.

**Содержание:**

1. Предоставление конкретной социальной услуги. Точечное вмешательство. Модель, центрированная на проблеме клиента.
2. Активизация способностей и возможностей личности для решения её социальных проблем. Вмешательство ограничивается работой с личностью. Модель, центрированная на личности клиента.
3. Комплексный подход к решению проблем клиента. Изучение социального окружения и его возможности и готовности участия в решении проблем клиента. Экологическая модель.

### **Занятие: 6**

**Название:** «Основы социальной работы: кейс-менеджмент».

**Форма:** Лекция.

**Продолжительность:** 60 минут.

**Необходимый инструментарий:** проектор, компьютер.

**Содержание:**

1. Понятия: кейс-менеджмент, кейс менеджер. Качества, которыми должен обладать социальный работник для решения проблемы клиента с использованием метода кейс-менеджмента.
2. Пять стадий процесса решения проблемы методом кейс-менеджмента.
3. Правильная постановка задач и определение целей. Подбор команды.
4. Цели процесса кейс-менеджмента.

### **Занятие: 7**

**Название:** «Этика социальной работы».

**Форма:** Лекция.

**Продолжительность:** 60 минут.

**Необходимый инструментарий:** проектор, компьютер.

**Содержание:**

1. Профессиональные требования к социальному работнику:
  - Личностные качества;
  - Знания и умения
2. Общие понятия «Этика» и «Этические нормы».
3. Этические нормы поведения социального работника.

### **Занятие: 8**

**Название:** «Корпоративная этика в социальной работе».

**Форма:** Лекция, интерактивное занятие.

**Продолжительность:** 60 минут.

**Необходимый инструментарий:** флипчарт, фломастеры.

**Содержание:**

1. Понятие «Корпоративная этика».
2. Примеры правил корпоративной этики известных мировых корпораций.
3. Разработка примерных корпоративных правил для общественной организации, осуществляющей социальную деятельность.

**Занятие: 9**

**Название:** «Основы социальной геронтологии».

**Форма:** Лекция, интерактивное занятие.

**Продолжительность:** 60 минут.

**Необходимый инструментарий:** флипчарт, фломастеры.

**Содержание:**

1. Как возникла и что изучает наука Геронтология?
2. Продолжительность жизни в современном мире.
3. Что такое «Социальная геронтология»?

**Занятие: 10**

**Название:** «Три основных вопроса геронтологии».

**Форма:** Лекция, интерактивное занятие.

**Продолжительность:** 60 минут.

**Необходимый инструментарий:** проектор, компьютер.

**Содержание:**

1. Как увеличить продолжительность жизни?
2. Биологические и социальные факторы увеличения продолжительности жизни.
3. Как быть не в тягость окружающим?
4. Как в пожилом возрасте научиться радоваться и приносить радость другим?

**Занятие: 11**

**Название:** «Пожилой человек и его семья».

**Форма:** Лекция, интерактивное занятие.

**Продолжительность:** 60 минут.

**Необходимый инструментарий:** проектор, компьютер.

**Содержание:**

1. Значение семьи в жизни пожилого человека.
2. «Отцы и дети».
3. Новые браки в пожилом возрасте.

**Занятие: 12**

**Название:** «Возможности получения образования в пожилом возрасте».

**Форма:** Лекция, интерактивное занятие.

**Продолжительность:** 60 минут.

**Необходимый инструментарий:** проектор, компьютер.

**Содержание:**

1. Институт третьего возраста.
2. Примеры достижений пожилых людей (демонстрация сюжетов).

## БЛОК 2. Психология в социальной работе

### Занятие: 1

**Название:** «Вводное занятие».

**Форма:** Мини-лекция, групповая работа.

**Продолжительность:** 70 мин.

**Необходимый инструментарий:** клубок ниток, бумага, шариковые ручки.

**Содержание:**

1. Приветствие.
2. Знакомство: игра «клубочек».
3. Цели, задачи и структура предстоящего курса.
4. Заполнение анкеты ожиданий
5. Игра «Потерпевшие кораблекрушение».

### Занятие: 2

**Название:** «Теория справедливости в социальной работе».

**Форма:** Мини-лекция, групповая работа.

**Продолжительность:** 60 мин.

**Содержание:**

1. Различные подходы к концепции справедливости.
2. Теория справедливости в психологии.
3. Упражнение на анализ жизненных ситуаций (что отдаю - что получаю). Обсуждение по желанию.
4. Проблемы, с которыми сталкиваются волонтеры.
5. Упражнения, имитирующие различные ситуации общения.

### Занятие: 3

**Название:** «Психологические особенности пожилых людей».

**Форма:** Лекция, демонстрация фильма, дискуссия.

**Продолжительность:** 120 мин.

**Необходимый инструментарий:** проектор, компьютер.

**Содержание:**

1. Теории старения с точки зрения психологии.
2. Развенчивание стереотипов.
3. Демонстрация фильма «Замкнутость» с последующим обсуждением.
4. Три «Д» - деменция, депрессия, делирий. Основные характеристики.
5. Помощь в общении при деменции. Достоинства альбома Воспоминаний.
6. Что есть «счастливая старость». Интерактивная беседа.

#### **Занятие: 4**

**Название:** «Стадии переживания горя».

**Форма:** Лекция, демонстрация сюжета, дискуссия.

**Продолжительность:** 50 минут.

**Необходимый инструментарий:** проектор, компьютер.

**Содержание:**

1. Актуальность понимания данной темы.
2. Характеристика основных пяти стадий.
3. Позиция окружающих с учетом понимания процесса переживаний.
4. Демонстрация сюжета с последующим обсуждением.
5. Ответы на вопросы.

#### **Занятие: 5**

**Название:** «Первое впечатление».

**Форма:** лекция, дискуссия.

**Продолжительность:** 60 мин.

**Необходимый инструментарий:** проектор, компьютер.

**Содержание:**

1. Упражнение в парах с целью исследовать, какое впечатление мы производим друг на друга.
2. Различные точки зрения в отношении первого впечатления.
3. Факторы, определяющие впечатление о человеке. Примеры стереотипного восприятия.
4. Факторы формирования первого впечатления.
5. Упражнение. В комнату входит человек, незнакомый группе. Предлагается описать свое первое впечатление: возраст, сфера деятельности, образование, увлечения, интересы, коммуникативные навыки. Обсуждение.

#### **Занятие: 6**

**Название:** «Культура общения по телефону».

**Форма:** Лекция, практическая работа.

**Продолжительность:** 80 мин.

**Необходимый инструментарий:** карточки-задания.

**Содержание:**

1. Особенности телефонного общения.
2. Упражнение «Мудрый слушатель».
3. Игра «Азарт». Работа с карточками в парах.
4. Типы вопросов.
5. Игра «Обучи новичка».

## **Занятие: 7**

**Название:** «Ассертивное поведение».

**Форма:** лекция, демонстрация сюжета, дискуссия.

**Продолжительность** 60 мин.

**Необходимый инструментарий:** проектор, компьютер.

**Содержание:**

1. Характеристика трех стилей поведения:
  - пассивный;
  - агрессивный;
  - ассертивный.
2. Ассертивное поведение - вербальные и невербальные характеристики.
3. Фрагмент из х/ф «Собачье сердце». Обсуждение.
4. Правила ассертивного поведения.
5. Раздаточный материал. Убеждения, мешающие развитию ассертивного поведения у человека.
6. Упражнения в парах, демонстрирующие ассертивное поведение.

## **Занятие: 8**

**Название:** «Знакомство с теорией и практикой транзактного анализа».

**Форма:** Лекция, дискуссия.

**Продолжительность:** 80 мин.

**Необходимый инструментарий:** флипчарт, фломастеры.

**Содержание:**

1. Теория Эрика Берна о трех составляющих личности человека.
2. Вербальные и невербальные признаки различных эго-состояний.
3. Примеры различных типов транзакций (использовать флипчарт).
4. Скрытые транзакции.
5. Тест «Транзактный анализ общения».

## **Занятие: 9**

**Название:** «Каналы восприятия информации (репрезентативные системы)».

**Форма:** Лекция, тестирование, интерактивное занятие.

**Продолжительность:** 60 мин.

**Необходимый инструментарий:** фломастеры, листы бумаги.

**Содержание:**

1. Характеристика трех основных каналов восприятия. Примеры.
2. Тест на определение ведущего канала восприятия.
3. Упражнения (участник группы садится в центр круга и рассказывает историю, остальные слушают и при последующем обсуждении выявляют ведущий канал восприятия).
4. Актуальность понимания данной темы в процессе знакомства и дальнейшего общения волонтера с подопечным.

## **Занятие: 10**

**Название:** «Язык жестов и телодвижений».

**Форма:** лекция, интерактивное занятие.

**Продолжительность** 70 мин.

**Необходимый инструментарий:** карточки-задания.

**Содержание:**

1. Введение. Преимущества людей, владеющих языком жестов.
2. Мимика, пантомимика.
3. Тихий разговор. Упражнения на развитие невербальной коммуникации.
4. «Алфавит» жестов.
5. Примеры жестов, отражающих симпатию и антипатию.
6. Упражнения на «отзеркаливание» жестов.
7. Карточки-задания «Все скажу без слов».

## **Занятие: 11**

**Название:** «Разговор о толерантности».

**Форма:** мини-лекция, групповые дискуссии, упражнения, игры.

**Продолжительность:** 60 минут.

**Необходимые материалы и инструменты:** фломастеры, листы бумаги, моток веревки, скотч, ножницы.

**Содержание:**

Цели:

1. Позволить участникам почувствовать себя в роли мишени для стереотипов и предрассудков и обсудить полученный опыт.
2. Обучить участников навыкам оказания поддержки людям, ощущающим себя униженными.

Краткое описание хода занятия.

1. Введение понятия «толерантность».
2. Упражнение «Виртуальное путешествие по миру».
  - Участники приветствуют друг друга так, как это принято в различных странах.
  - Обмен впечатлениями.
3. Игра « Две палатки», в которой сюжет построен следующим образом: в автобусе едут незнакомые люди, у каждого на спине – листок с ролью, который видят другие, но не видит он сам:
  - Автобус ломается, задача участников: справедливо распределить места в палатках.
  - Вопросы ведущего.
  - Групповое обсуждение.
4. Упражнение «Алфавит».
5. Упражнение «Эмблема толерантности»:

- Участники делают рисунки – эмблемы, отражающие понятие толерантности.
  - Объединяются в группы по подобию рисунков.
  - Презентация эмблем и лозунгов каждой подгруппы.
6. Упражнение «Паутина предрассудков»:
- Среди участников выбирается человек, который изображает народ, опутанный паутиной предрассудков (веревкой до полного обездвиживания).
  - «Народ» делится своими ощущениями.
  - Остальные участники освобождают «Народ», называя его положительные качества.
7. Общегрупповая дискуссия. Выводы.

### **Занятие: 12**

**Название:** «Знакомство со сказкотерапией».

**Форма:** мини-лекция, упражнения, дискуссия.

**Продолжительность:** 90 мин.

**Необходимый инструментарий:** флипчарт, фломастеры, листы бумаги.

**Содержание:**

1. Сказкотерапия как самый древний метод в человеческой цивилизации.
2. Особенности работы в системе сказкотерапии.
3. Написание самоисполняющейся сказки.
4. «Сказка о счастливой звезде», чтение и анализ.
5. «Мы в ответе за тех, кого приручили». Отрывок из сказки о формировании отношений в паре.

### **Занятие: 13**

**Название:** «Занятие по арттерапии».

**Форма:** мини-лекция, упражнения, дискуссия.

**Продолжительность:** 60 мин.

**Необходимый инструментарий:** бумага, фломастеры, магнитофон.

**Содержание:**

1. Опасность невыплеснувшихся эмоций.
2. История возникновения метода арттерапии.
3. Упражнение. Рисование цветка как метод раскрытия внутреннего мира человека.
4. Рисование хамсы (звучит фоновая музыка).
5. Возможности арттерапии.

### **Занятие: 14**

**Название:** «Синдром эмоционального выгорания».

**Форма:** Лекционное занятие.

**Продолжительность:** 60 мин.

**Необходимый инструментарий:** флипчарт, маркеры.

**Содержание:**

1. Понятие СЭВ.
2. Основные симптомы.
3. Этапы развития СЭВ.
4. Способы профилактики СЭВ.
5. Примеры эмоционального выгорания и способов его преодоления в опыте участников (групповая дискуссия).

**Занятие: 15**

**Название:** « Я – волонтер».

**Форма:** групповая работа, работы в мини-группах, упражнение.

**Продолжительность:** 1 час 20 минут.

**Необходимые материалы и инструменты:** флипчарт, фломастеры, бумага, ноутбук.

**Содержание:**

Цели:

1. Собрать и обсудить представления участников о волонтерской работе.
2. Сформулировать единую концепцию волонтерской деятельности.  
Краткое описание хода занятия
1. Вопросы для обсуждения:
  - «Я хочу помогать людям?»
  - «Если да, то почему?»
2. Составление списка причин, по которым участники хотят быть волонтерами.
3. Разделение понятий «волонтерство» и «благотворительность».
4. Объединение участников в 2 экспертные группы и обсуждение двух расхожих мнений относительно волонтерской работы:
  - Волонтерство отнимает очень много личного времени.
  - Волонтерский труд не оплачивается.
5. Упражнение «Место волонтера в общине».
6. «Какие волонтеры нужны общине?» - дискуссия в мини-группах.
7. Подведение итогов.

### БЛОК 3. Волонтерская деятельность

#### Занятие: 1

**Название:** Сущность волонтерской деятельности.

**Форма:** работа проходит в одной аудитории и состоит из мини-презентаций, упражнений, не требующих большой физической активности, которые выполняются индивидуально, в парах, и в общей группе.

**Продолжительность:** 60 минут.

**Необходимые материалы и инструменты:** проектор, ноутбук, флип-чарт с блокнотом, фломастеры листы бумаги А4.

#### Цели:

1. Познакомится с группой участников проекта.
2. Представить план и логику занятий.
3. Создать общее представление о целях, принципах и способах организации волонтерской работы.

#### Краткое описание хода занятия

- Для знакомства ведущего с группой, которая уже некоторое время существует и работает вместе, используются следующие вопросы и задания:
  - Сколько человек у вас в группе?
  - Кто самый активный?
  - Кто-то один: Назовите, пожалуйста, всех по именам?
  - Поднимите руки те, кто является волонтером меньше года? Больше года? Больше трёх лет?
  - Почему вы считаете, что вы волонтеры?
  - И т.д.
- Мини-презентация «Кто такой волонтер?»:
  - Волонтеры – это люди, которые добровольно отдают часть своих сил, знаний и времени для общего дела.
  - Волонтеры могут быть:
    - помощниками в программах;
    - лидерами, инициаторами проектов;
    - экспертами-консультантами в определенных областях.
  - Волонтеры не делают работу бесплатно. У каждого волонтера есть собственные причины и цели, удовлетворение их и есть плата за волонтерский труд.
  - Волонтеры – это люди, которые делают только ту работу, которую считают нужной и важной.
- Упражнение «Мне важно». Каждый участник индивидуально на листе бумаги записывает пять причин, по которым он пришёл в Хэсэд и в Школу волонте-

ров. Из пяти причин каждый участник самостоятельно выделяет те причины, которые наиболее важны для него. В парах обсуждаются и обобщаются списки причин. Вся группа вместе предлагает варианты общих причин или целей деятельности волонтеров, при этом обращается внимание на то, кого ещё во внешнем окружении затрагивают эти причины или цели. Ведущий составляет на доске перечень «Общих целей или ценностей». В дальнейшем этот перечень будет использован при формулировании проектных идей, а также при осуществлении оценки результатов деятельности.

- Мини-презентация «Цели и задачи проекта «Школа волонтеров»».
  - Повышение профессионального уровня в оказании социальных услуг.
  - Разработка и реализация волонтерских проектов.
- Подведение итогов занятия.

## **Занятие: 2**

**Название:** Организации волонтерской деятельности в форме проекта.

**Формат:** лекция и дискуссия.

**Продолжительность:** 45 минут.

**Необходимые материалы и инструменты:** проектор, ноутбук, флип-чарт с блокнотом, фломастеры.

**Цели:**

1. Познакомиться с разными подходами к организации деятельности. Понять разницу между ними.
2. Изучить типовую структуру проекта.
3. Определить требования к проектным идеям.

## **Краткое описание хода занятия**

- Презентация «Программный и проектный подходы к организации деятельности»:
  - Программа – регулярная, повторяющаяся деятельность, направленная на достижение одних и тех же повторяющихся результатов.
  - Проект – либо разовая деятельность, направленная на достижение уникального результата, нового продукта или услуги, либо деятельность, выполняемая впервые в данных условиях и времени, на начальном этапе, четко описанная и ограниченная во времени.
  - Проекты реализуются командой, поэтому требуют четкого планирования и координации действий.
- Вопросы аудитории задаются для фиксации содержательных блоков презентации и переходов между ними:
  - Какую деятельность в Хэсэде можно считать программой, а какую проектом?
  - В каких проектах вы принимали участие?
  - Зачем необходимо описание проекта?
  - Какая информация должна быть в описании проекта?

- Презентация «Структура проекта»:
  - Проблема и целевая группа – две связанные между собой характеристики, выявляются путём анализа социальных, культурных, экономических и др. аспектов развития общества.
  - Идея проекта – является ответом на осознание и принятие проблемы как технической задачи для решения. В развёрнутом виде идея проекта содержит:
    - Цель-результат проекта.
    - Логика реализации проекта.
  - Показатели результативности – являются необходимым элементом для планирования «правильных» действий, направленных на достижение заданного, а не случайного результата.
  - План-график реализации – элемент необходимый для координации действий всех вовлечённых в проект заинтересованных лиц.
  - Необходимые средства (бюджет) – элемент, обеспечивающий своевременное наличие необходимых средств.
- Вопросы для дискуссии:
  - Как выбрать из огромного количества проблем те, которыми вам стоит заниматься?
  - Каким образом понимание проблемы может стать идеей для проекта?
  - Что нужно для того, чтобы ваша идея проекта был поддержана?
  - Кем она должна быть поддержана и зачем?
- Резюме из дискуссии:
  - Поскольку проблемное поле очень широкое, то «тема», с которой захочет работать волонтер должна, в первую очередь, быть интересна ему самому.
  - Поскольку волонтер действует в рамках какой-либо организации и нуждается в выделении ею средств, то «тема» должна быть важна для организации.
  - Для того, чтобы идея проекта была поддержана донором, организацией, но главное – другими людьми, которые могут стать волонтерами в данном проекте, «Тема» должна быть актуальной (полезной) для общества.
  - Для того, чтобы идея для проекта была поддержана в Хэсэде, она должна соответствовать следующим требованиям (принципам):
    - Идея должна быть направлена на решение социальных проблем.
    - Идея должна быть рассчитана на участие пожилых людей.
    - Идея должна быть новой (старой, но не делается сейчас).
- Задание к следующему занятию индивидуально, в парах или тройках:
  - Выбрать «тему» (проблему и целевую группу).
  - Предложить идею проекта.

### **Занятие: 3**

**Название:** Планирование и организация волонтерских проектов.

**Формат:** мини-презентации, упражнения, не требующие большой физической активности, которые выполняются индивидуально, в парах, и в общей группе.

**Продолжительность:** 90 минут.

**Необходимые материалы и инструменты:** проектор, ноутбук, флип-чарт с блокнотом, фломастеры, клеящиеся листки для записей (стикеры).

**Цели:**

1. Разработать структуру собственного проекта.
2. Определить условия реализации проекта в рамках организации.

#### **Краткое описание хода занятия**

- Идеи проектов участниками группы. Данное занятие начинается с предъявления результатов «домашнего задания» работы волонтеров в период между занятиями. Участники группы должны были индивидуально или в мини-группах определить проблему и целевую группу, с которой им было бы интересно работать, предложить идею проекта для этой целевой группы. Для подготовки группам даётся 5-10 минут и 3-5 минут для презентации.
- Мини-презентация «Реализация волонтерских проектов»:
  - Для того, чтобы проект был реализован, он должен быть:
    - хорошо спланирован;
    - встроен в деятельность организации;
    - обеспечен ресурсами.
  - Зачем нужен План-график и список средств?
    - чтобы договариваться о сотрудничестве;
    - чтобы обеспечить реализацию идеи: координация действий, поиск ресурсов и т.д.;
    - чтобы учесть все ресурсы: технические, финансовые, человеческие.
  - Зачем иметь четкие цели и измеримые результаты?
    - чтобы управлять процессом;
    - чтобы оценить результаты;
- Упражнение «Кто является заинтересованными сторонами?»
  - В группах по проектам на отдельные стикеры записываются все организации или группы людей, с которыми так или иначе надо взаимодействовать в данном проекте. Затем, данные карточки группируются по типам субъектов, например:
    - руководитель и сотрудники организации;
    - клиенты (участники проекта);
    - партнёры из других организаций;
    - спонсоры.
  - По каждой группе субъектов составить список того, в чем они предположительно заинтересованы.

- Задание к следующему разу:
  - При помощи координатора проекта «Школа волонтеров» определить того, кто будет куратором (ответственным лицом) от организации.
  - Совместно с куратором разработать план-график реализации проекта и список средств?

### **Примеры тем волонтерских проектов**

1. Кружки и клубы (домашний огород, кино сериалы, книги, шить, вязать, плести, рисовать...).
2. Телефонный друг (информация, общение, контроль).
3. Домашние задания с внуками.
4. Уборка территории.
5. Сопровождение в поликлинику, магазин, общинный центр.
6. Волонтерская газета (сайт, блог).
7. Сбор средств (для своей организации, для благотворительных акций).
8. Посещение на дому одиноких, не выходящих из дома клиентов, нуждающихся в общении, возможно запись воспоминаний.
9. Создание в клубе книги, где будут представлены программы, которые ведут волонтеры.
10. Создание клуба любителей путешествий.
11. Составление альбома воспоминаний для подопечных, страдающих начальной стадией деменции.
12. Комплексная помощь в чрезвычайных ситуациях (с элементами кейс-менеджмента)
13. Волонтер для одного клиента.
14. Создание волонтерского Банка времени.
15. Ведение летописи «Школы волонтеров».

**БЛОК 4. Общеобразовательная тематика: история, культура, традиции и др.**

**Занятие 1**

**Название:** «Введение в курс «Культура и традиция».

**Форма:** лекция.

**Продолжительность:** 45 мин.

**Содержание:**

1. Традиция помощи больным и бедным как основа деятельности религиозных организаций (церкви, костела, синагоги), проповедующих принципы гуманизма и милосердия.
2. Особенности пожилых людей исходя из национальной, конфессиональной, культурной принадлежности, гендерных и геронтологических характеристик.
3. Моральная поддержка: терапия словом в соответствии с традициями и религиозными наставлениями иудаизма и христианства.
4. Толерантность и традиции мультикультурного общения. Пример белорусских праведников.

**Темы других лекций:**

1. Что есть свобода?
2. Слова, которые лечат; слова, которые ранят.
3. Теория справедливости.
4. Еврейская этика и мировоззрение.
5. Принцип толерантности.
6. Спасший хоть одну человеческую душу спасает целый мир.
7. Интернационализм и национальное самосознание.

## ПРИМЕРЫ ДЕЙСТВУЮЩИХ ПРОГРАММ ОБЕО «ХЭСЭД-РАХАМИМ» И РОЛЬ ВОЛОНТЁРОВ В ИХ РЕАЛИЗАЦИИ.

В ОБЕО «Хэсэд-Рахамим» осуществляется многогранная деятельность, которая помогает пенсионерам и инвалидам повысить их социальный статус: восстановить свои социальные роли в обществе или приобрести новые, стать востребованными и активными членами общества. Во всех программах работают профессиональные социальные работники, но тем не менее, в большинстве программ также работают и хорошо подготовленные волонтеры, как правило, из числа клиентов организации.

**«Творчество – это жизнь».** Программа предназначена для организации занятости малоподвижных людей, не выходящих из дома. Инструктор по ручному творчеству еженедельно посещает участника программы и обучает его изготавливать те или иные поделки и сувениры. Социальный статус человека повышается в этой программе благодаря тому, что сувениры имеют этикетку, где указан телефон изготовителя и человек, получивший сувенир в подарок может позвонить и пообщаться с участником программы. Таким образом, кроме занятости расширяется круг общения. Волонтеры в данной программе выполняют функции инструкторов по ручному творчеству, помощников инструкторов и менеджера программы, операторов базы данных клиентов.

**«Кафе на дому»** и **«Интернет кафе на дому».** Программы предназначены для расширения круга общения одиноких и одиноко проживающих людей, не выходящих из дома. В первом случае на дом к участнику программы приходят волонтеры (2-3 человека) и организуют интересную беседу, чаепитие. Во втором случае – приходит волонтер или сотрудник с ноутбуком и показывает интересные видеоматериалы, помогает связаться с родственниками или знакомыми по скайпу, обучает компьютерной грамоте. В данном случае кроме расширения круга общения повышается самооценка участника программы за счёт приобретения новых знаний.

**«Дневной центр».** Программа для людей, имеющих ограничения в самостоятельном передвижении. Данная программа организована таким образом, что участников каждой группы ежемесячно привозят в Хэсэд-Рахамим, где они проводят целый день. Это даёт участнику программы большие возможности общения, обучения, самореализации, т.к. программа пребывания в Дневном центре составляется очень разнообразно, а также даёт возможность воспользоваться услугами всех программ на месте. Волонтеры в данной программе выполняют функции инструкторов, тренеров, ведущих различных мероприятий, помощников менеджера программы, операторов базы данных клиентов и др.

**«Тёплый дом».** Одна из старейших и наиболее эффективных с точки зрения ресоциализации программ ОБЕО «Хэсэд-Рахамим». «Тёплый дом» – это сосед-

ский клуб, организованный на дому у волонтера. Волонтер выступает в роли организатора встречи, хозяина, радушно принимающего у себя гостей, ведущего или эксперта в темах для разговора во время встреч. Даже если все организовано и проведено другими людьми, сам факт принятия гостей у себя дома имеет ярко выраженный социальный эффект.

**«Уход на дому».** Программа «Уход на дому» осуществляет физическую, социальную и моральную поддержку одиноким людям со сниженными способностями к самообслуживанию, помогает им вести независимый образ жизни в своём доме. Это одна из программ, предъявляющих наиболее высокие требования к профессиональной квалификации социального работника. Технология работы в данной программе предполагает: посещение клиента на дому, оценку способностей подопечного к самообслуживанию, определение других социальных потребностей клиента и наличия ресурсов для их удовлетворения, составление плана ухода. Исходя из полученных данных и учёта индивидуальных особенностей клиента, каждому подбирается профессиональный патронажный работник. Несмотря на это, и в данной программе есть место для применения труда волонтеров, в первую очередь, как офисных работников, помогающих осуществлять администрирование процесса (отвечать на входящие звонки, вести бланки учёта, вести базу данных клиентов и прочее).

**Клуб ОБЕО «Хэсэд-Рахамим».** Клуб это не программа, а структурное подразделение организации. В рамках клуба организовано большое количество различных кружков и секций, регулярно проводятся культурно-образовательные, просветительские, оздоровительные, досуговые и прочие мероприятия. Вся эта деятельность даёт огромное количество возможностей для ресоциализации пожилых людей, удовлетворения своих запросов и реализации своего потенциала, как клиентам организации, так и волонтерам. Здесь, как и в других программах, волонтеры выполняют функции авторов и ведущих различных кружков, секций и направлений, а также функции помощников при проведении мероприятий клуба.

## ПРИМЕРЫ ВОЛОНТЁРСКИХ ПРОЕКТОВ

### Волонтерский проект 1

**Название проекта:** «Альбом волонтерских программ клуба ОБЕО «Хэсэд-Рахамим».

**Цели проекта:**

- Предоставить всем желающим описание проектов и программ клуба ОБЕО «Хэсэд-Рахамим», а также информацию о ведущих эти программы волонтерах.
- Поощрение волонтеров предложивших клубу свои программы и тех, кто присоединился к ведению уже существовавших проектов.

**Идея проекта** заключается в создании презентационного альбома с фотографиями и описанием всех программ, которые на сегодняшний день предлагает пожилым людям клуб «Хэсэд-Рахамим».

**Необходимые средства и ресурсы:** фотоаппарат, цветной принтер, альбом, позволяющий менять и добавлять фотографии и тексты.

**Краткое описание:** группа волонтеров по определённому графику посещают мероприятия всех программ клуба, делают фотографии, берут интервью у ведущих и участников этих мероприятий, фиксируют собственные впечатления. Из полученного материала составляются информативные, красочные и привлекательные описания программ. Из описаний программ составляется альбом, содержание которого должно поддерживаться в актуальном состоянии, а это значит, что работа волонтеров не останавливается и ведётся регулярно.

**Результаты проекта:** создание информационно-презентационного альбома позволяет систематизировать деятельность различных проектов и программ, сделать информацию о них доступной и привлекательной для потенциальных клиентов, сплотить группу волонтеров, создать условия для их занятости и самореализации.

## Волонтерский проект 2

**Название проекта:** «Социальная адаптация пожилых людей, страдающих деменцией в лёгкой степени».

**Цель проекта:**

Создать условия для социальной адаптации пожилых люди старше 70 лет, у которых диагностирована начальная стадия деменции.

**Идея проекта** заключается в общении с пожилым человеком с целью составления альбома его воспоминаний. Общение с больным деменцией проходит легче, если темы беседы связаны с его сильными, а не слабыми сторонами. Человек, страдающий лёгкой стадией деменции, может не помнить, что происходило вчера, но ключевые события, которые произошли в течение его жизни и в которых играли роль важные люди и места, вспоминает легко. Очень важно понимать, что именно эти события являются личной историей, которая показывает больному кто он такой, в каких связях он находится со своим окружением.

**Необходимые средства и ресурсы:** небольшие угощения, которые сотрудник или волонтер приносят с собой на визит к клиенту, фотоальбом, листы бумаги.

**Краткое описание:** волонтер посещает подопечного 1 раз в неделю, продолжительность занятия во время визита 1-1,5 часа при условии смены видов деятельности и контроля утомляемости. Первые несколько встреч должны проходить в паре с психологом.

По мере общения с клиентом составляется альбом воспоминаний. Для этого можно использовать фотоальбом размером 10x15 см, вставив в карманы альбома листы бумаги. На некоторых из этих страниц можно писать что-нибудь о жизни этого человека на основании его рассказов, на других страницах бумагу можно использовать как фон для фотографий, при этом оставляя рядом место для комментариев. Писать нужно чисто и разборчиво, желательно печатными буквами, чтобы подопечный при желании мог в любое время это прочесть.

К каждой фотографии нужно добавить достаточно информации, чтобы каждый, кто ещё никогда не видел её, понял, кто изображён на фотографии, где и когда она была сделана. Также можно вклеить вырезки из газет с важными событиями или местами из жизни клиента. Организуйте альбом воспоминаний в хронологическом порядке: попытайтесь начать альбом с информации о дате и месте рождения и закончите его событиями настоящего времени. Если кто-нибудь с трудом узнаёт своих близких, можно включить в альбом серию снимков, которая показывает этих родственников в разном возрасте.

**Результаты проекта:** регулярный просмотр альбома воспоминаний может помочь человеку, страдающему деменцией сохранить в памяти важнейшие моменты своей жизни и тем самым укрепить его уверенность в себе. Альбом воспоминаний поможет ему лучше и спокойнее относиться к своей жизни, воспоминаниям, а, следовательно, к самому себе.

## Волонтерский проект 3

**Название проекта:** «Компьютерный ликбез».

**Цели проекта:**

- Научить пожилых людей работать с компьютером на уровне пользователя.
- Помочь им освоить элементарные навыки, в дальнейшем пользоваться компьютером самостоятельно и расширять круг общения.
- Улучшить качество жизни людей пожилого возраста.

**Идея проекта** заключается в обучении через общение волонтера (молодого пенсионера) и людей пожилого возраста. В нашем проекте очень важным моментом является то, что обучение элементарным навыкам работы на компьютере проходит между людьми, которые знакомы и которые находятся в одном возрастном диапазоне. Конечно, можно было бы привлечь молодежь, но молодые люди не всегда могут понять пожилого человека, как впрочем, не каждый пенсионер захочет, чтобы его учил молодой человек.

**Необходимые средства и ресурсы:** ноутбук, доступ в интернет.

**Краткое описание:** Ни для кого не секрет, что после выхода на пенсию многие пожилые люди теряют жизненный ориентир, остаются один на один со своими трудностями. Так происходит потому, что они не сумели возместить потерю своей профессиональной деятельности каким-нибудь равным ей в интеллектуальном смысле занятием. Окружающий мир живет в своем ритме и темпе, кто поможет остаться в обществе, когда позади твоя ежедневная занятость на работе, а здоровье начинает ухудшаться? Наши близкие и родные иногда оказываются далеко, не всегда могут приезжать и, конечно, очень хорошо было бы видеть их чаще. Интернет даёт такую возможность, например, видео-общение по скайпу. Социальные сети помогут найти старых знакомых, товарищей, сотрудников, узнать об их жизни, найти знакомых по интересам и общаться. Это иногда очень важно для человека, который хочет общаться, однако постоянно находится дома и с трудом передвигается.

**Результаты проекта:** Обучение пожилых людей навыкам работы с современной компьютерной техникой позволяет им оставаться в курсе событий, происходящих в мире, поддерживать контакты с друзьями и родственниками, находящимися в других городах, даёт возможность самореализоваться как обучающимся, так и волонтеру – преподавателю.



## Волонтерский проект 4

**Название проекта:** «Очумелые ручки».

**Цели проекта:**

- Создание условий для возникновения хобби, которое будет поддерживать творческую активность пожилого человека.
- Тренировка мелкой моторики пальцев рук.
- Улучшение качества жизни пожилого человека.

**Идея проекта.**

**Целевая группа:**

- Малоподвижные клиенты
- Клиенты, посещающие.

Как работает целительная сила творчества? Медики утверждают, что при постановке творческой задачи активируется большое количество «лишних» зон мозга – тех, которые не использовались ранее, но которые необходимы для творчества. Одновременно активизируются и другие участки мозга, помогающие взбодрить не только сам этот орган, но и деятельность сердечно-сосудистой системы, дыхательного аппарата, обмена веществ и прочих жизненно важных физиологических функций и систем.

При этом неважно, приступает ли человек к каким-то новым для себя занятиям или же пытается возродить былую умственную активность.

Пенсионеры, ведущие активную социальную жизнь и занимающиеся творчеством, дольше остаются молодыми и здоровыми. Уровень их жизни качественно повышается. Последние исследования ученых доказывают, что занятие любимым делом становится своего рода адаптацией к новым условиям жизни, способом психологической реабилитации пожилых людей.

Основной принцип: продуктивное общение, творческая активность дарит пожилым людям самое важное – жизненные силы и желание жить. Для человека, занимающегося любимым делом, не существует возраста. Увлечение интересным занятием помогает пожилым людям с пользой проводить время, не думать о плохом и – главное – сохранять на достойном уровне интеллектуальную и физическую форму.

**Виды творчества:**

- Батик, вязание, вышивание, бисероплетение, макраме, шитье, плетение кружев, лепка и др.

**Необходимые средства и ресурсы:** материалы для творчества.

**Результаты проекта:** улучшение качества жизни пожилого человека.



## Волонтерский проект 5.

**Название проекта:** «Волонтерский туристический клуб»

**Цели проекта:** организация путешествий, лекций, семинаров для подопечных ОБЕО «Хэсэд-Рахамим», проявляющих интерес к краеведению и еврейской истории.

**Идея проекта** заключается в создании клуба для пожилых людей, интересующихся краеведением, желающих и имеющих возможность участвовать в небольших туристических походах, экскурсиях и путешествиях.

**Необходимые средства и ресурсы:** помещение для проведения встреч.

**Краткое описание:** одной из разновидностей общего понятия «туризм» является социальный туризм. Социальный туризм – это цель, к которой общество должно стремиться в интересах менее обеспеченных граждан при использовании ими прав на отдых. Социальный туризм – это путешествия, субсидируемые из средств, выделяемых государством (спонсорами) на социальные нужды.

Для организации экскурсий необходимо:

- Разработка маршрута.
- Подготовка исторической справки.
- Оповещение о готовящейся поездке потенциальных туристов членами инициативной группы.
- Решение организационных вопросов (транспорт, экскурсовод и т. д.).
- Контакты с еврейскими общинами других городов.

**Результаты проекта:** туризм является уникальным средством реабилитации, дает возможность полноценного общения пожилых людей. Путешествия, новые знакомства, яркие незабываемые впечатления – все это поднимает настроение и тонус человека, позволяет ему ощутить всю полноту жизни, настраивает на позитивный лад, придает силы в борьбе с недугами. Туризм создает возможность устанавливать независимые и разнообразные контакты, которые помогают получить уверенную и эффективную жизненную поддержку, так необходимую пожилому человеку.



## **Волонтерский проект 6.**

**Название проекта:** «1+1»

**Цели проекта:** оказание социальной помощи по преодолению одиночества.

**Необходимые средства и ресурсы:** наличие волонтеров, готовых посещать нуждающихся на дому.

**Краткое описание:** одиночество считается болезнью века. Чаще всего от него страдают пожилые люди. Теряя родных близких, сталкиваясь с серьезными заболеваниями и переставая быть нужными, они отгораживаются от всего мира и замыкаются в себе.

### **Для организации проекта требуется:**

- создать банк данных клиентов и волонтеров;
- обучить волонтеров правилам коммуникации;
- подобрать пары «клиент - волонтер»
- разработать план по преодолению одиночества.

Реализацию проекта можно начать с телефонного знакомства. Важно помнить, что основа отношения собеседника закладывается в первые 15 секунд разговора. Индикатором теплоты во взаимоотношениях является интонация. Для расположения к себе собеседника можно использовать три психологических плюса (комплимент, имя собеседника и поднятие его значительности).

Познакомившись по телефону, подопечный и волонтер находят совместные интересы, обогащают друг друга навыками и умениями, энергией и жизненной силой.

Общаясь, они постепенно привыкают друг к другу. Появляется необходимость во встрече.

Первое свидание... Нужно подготовиться. Продумать, как войти, что сказать, что надеть, что принести, тепло улыбнуться и соблюдать правила этикета. От этой встречи зависит, привыкнет ли пара друг к другу.

Далее отношения становятся более глубокими, общение становится постоянным. Его ждут уже обе стороны.

**Результаты проекта:** улучшение качества жизни пожилого малоподвижного человека: уменьшение социальной изоляции, расширение круга общения.

Составители:

Абрамова С.П., Бобрикова А.В., Гальперин М.С., Лямперт А.М., Маршак С.В., Метрик Д.Я.