

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Добровольческое объединение «Колибри»
Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Программа используется педагогом
дополнительного образования МОУ ДО ДДТ
Качаловой Антониной Васильевной

Мышкин, 2023

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Актуальность и новизна программы	3
1.2 Цели и задачи программы	4
2. Основные принципы обучения	5
3. Учебно-тематический план	7
4. Календарно-тематический план.....	8
5. Содержание программы.....	11
6. Методическое обеспечение	14
7. Материально-техническое оснащение.....	14
8. Мониторинг образовательных результатов.....	15
9. Информационные источники	15
Приложения 1.....	17
Приложения 2.....	18
Приложения 3.....	20
Приложения 4.....	22
Приложение 5.....	24

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации.
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (приложение к письму департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242);
- Государственной программой РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы, утвержденной постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной постановлением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 № 47-нп;
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области;
- Уставом ОО

В основе волонтерского движения лежит старый как мир принцип: хочешь почувствовать себя человеком — помоги другому.

Волонтерство — это деятельность, приносящая пользу обществу, осуществляемая добровольно, отражающая личные взгляды человека, и наличие его активной жизненной позиции. Волонтерское движение является мощным инструментом социальных перемен, культурного и экономического роста общества в целом.

Сегодня молодежь — наиболее подвижная социальная группа, принимающая участие в решении задач, стоящих перед государством и обществом. Участие специально подготовленных волонтеров из числа молодежи в деятельности общественных объединений социального профиля является важнейшей, основой, например для социально-педагогической поддержки детей и подростков, попавших в трудную жизненную ситуацию. В России, по сравнению с зарубежными странами, волонтерское движение развито весьма

слабо, но необходимость в работе волонтеров — очень большая. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Добровольческое объединение «Колибри» предполагает включение детей в социально-значимую деятельность, что способствует формированию лидерской позиции, развитию инициативы и общественной активности, помогает обрести жизненный опыт.

1.1 Актуальность и новизна программы

Современные социально-экономические условия в России предъявляют к образовательным организациям, в том числе и к учреждениям дополнительного образования, новые требования. Молодые граждане России должны не только обладать широкими и разносторонними знаниями, навыками и умениями их самостоятельного пополнения, но и быть социально активными, ответственными людьми, с наличием такого жизненного опыта, который поможет им определиться с выбором профессии.

В соответствии со статьей 75 Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации дополнительное образование детей должно обеспечивать их адаптацию к жизни в обществе и профессиональную ориентацию. Дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы должны помогать детям выявлять свои способности; удовлетворять потребности в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии; познакомить с различными профессиями.

Основой общей педагогической позиции при реализации программы являются творчество, гибкость и вариативность, создание ситуации успеха каждому ребенку, воспитание и обучение через прикосновение к прекрасному, приоритет практической деятельности. Этим принципам соответствуют и содержание работы с детьми, и организационная модель реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа Волонтерское объединение «Колибри» имеет социально-гуманитарную направленность, так как она ориентирована на развитие социальной активности, развитие индивидуальных качеств учащихся, а также навыков работе в команде.

Новизна предлагаемой программы заключается в ознакомлении с данным видом общественной деятельности и получении первого социального опыта. В ней не ставится задача специальной подготовки учащихся к волонтерской деятельности, а приоритетным является развитие таких качеств личности, которые будут способствовать самоопределению и самореализации.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: формирование у учащихся социальных компетенций, развитие их личных качеств и умений в процессе волонтерской деятельности.

Задачи:

- выявлять и поддерживать стремление учащихся к общественно-полезной деятельности;
- развивать коммуникативные и творческие способности учащихся;
- поддерживать творческую активность учащихся;

- развивать такие личностные качества, как трудолюбие, терпение, ответственность, самостоятельность;
- формирование опыта и навыков для реализации собственных идей и проектов в социальной сфере.
- формирование сплоченного деятельного коллектива волонтеров.
- воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

Ожидаемыми результатами реализации программы являются:

- наличие волонтерской деятельности в образовательном учреждении;
- приобретение волонтерами и подростками системы заложенных жизненно важных ценностей, способствующей формированию активной социальной позиции.
- социальная устойчивость волонтеров и подростков к негативным факторам;
- рост социальной активности волонтеров и подростков;
- сформированность коллектива единомышленников;
- удовлетворение потребности волонтеров в самореализации через просветительскую работу среди ровесников;

Для оценки эффективности данной дополнительной образовательной программы проводится мониторинг образовательных результатов и личностного развития обучающихся. Параметры и критерии эффективности могут быть выбраны или дополнены педагогом.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы – презентация волонтерской деятельности через организацию и проведение тематических массовых мероприятий.

2. Основные принципы обучения

Сроки реализации программы

Срок реализации программы 1 год.

Начало учебной программы: 1 сентября 2023 года.

Окончание программы: 20 мая 2024 года.

Формы и режим занятий

Программа разработана на 1 год обучения. Всего годовой объем программы составляет 144 часа по 4 часа в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (1 час - 45 мин) с 10 мин. перерывом на отдых.

Учебная нагрузка на одного учащегося составляет 4 часа в неделю.

Программа «Добровольческое объединение «Колибри» предусматривает теоретические, практические и индивидуальные занятия.

Теоретические занятия – проводятся в виде групповых развивающихся, профилактических, обучающих и тренинговых занятиях, сборах бесед и т.д.

Практические занятия – проводятся в виде мини-игр, тренингов, конкурсов, опросников, акций, проведения мероприятий, мастер-классов, дискуссий т.д.

Индивидуальные занятия – проводятся с одним или двумя обучающимися в индивидуальном порядке.

Форма обучения – очная.

Форма организации деятельности – групповая.

Предусматриваются следующие методы и формы работы:

1. индивидуальные консультации;
2. групповая работа;
3. свободная творческая дискуссия;
4. ролевые игры;
5. творческие задания;
6. активные методы формирования системы общения;
7. практическая работа (проведение и подготовка материалов для акций, мероприятий).
8. поощрительные формы работы

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа Добровольческое объединение «Колибри» адресована детям в возрасте от 13 до 17 лет.

Количество детей в группе: от 5 до 12 человек.

Набор учащихся по данной программе проводится в соответствии с законодательством РФ (ч. 5 ст. 55 Федерального закона № 273-ФЗ).

В объединение принимаются учащиеся, пришедшие по интересу, без конкурсного отбора, которые имеют желание заниматься по данному профилю.

3. Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Знакомство. Инструктаж	2	2	4
	Возникновение и развитие добровольческого движения. Основы волонтерской деятельности	2	-	2
2	Взаимодействие в команде. Игры-адаптации на сплочение и знакомство. (тренинги, игры, круглый стол, беседы)	10	22	32
3	Практические занятия «Творческая мастерская»/ подготовка и проведение акций, мероприятий	19	63	82
4	Социально-значимая деятельность	1	3	4
5	Информационная деятельность	-	2	2
6	Игровые технологии в работе волонтера.	3	3	6
8	Поощрительные мероприятия для волонтеров (игры, тематические мероприятия, экскурсии, чаепитие и т.д.)	-	10	10
9	Итоговое мероприятие	-	2	2
всего		37	107	144

4. Календарно-тематическое планирование на 2023/24 учебный год

144 часа по 4 часа в неделю

Месяц	Дата	Тема	Теория	Практика	Всего
сентябрь	04.09.23	Организационное собрание. Вводное занятие. Инструктаж	1	1	2
	07.09.23	Знакомство. Анкетирование	1	1	2
	11.09.23	Семинар «Имидж волонтера».	1	1	2
	14.09.23	Направления волонтерской деятельности.	2		2
	18.09.23	Тренинг «Ты и команда».	1	1	2
	21.09.23	Практические занятия «Творческая мастерская» Изготовление поздравительной открытки ко Дню пожилого человека.		2	2
	25.09.23	Подготовка к акции	1	1	2
	28.09.23	Акция, посвященная Дню пожилого человека.	1	1	2
октябрь	02.10.23	Акция «Поздравь своего учителя».	1	1	2
	05.10.23	Игра «Я волонтер»		2	2
	09.10.23	Беседа по сбору вторичных ресурсов.	1	1	2
	12.10.23	Игровые технологии в работе волонтера, подготовка к акции	1	1	2
	16.10.23	Практические занятия «Творческая мастерская» Акции "Наша жизнь - в наших руках" - квест-игра		2	2
	19.10.23	Тесты на лидерские, организаторские способности. Игры и упражнения на формирование навыков общекомандной деятельности	1	1	2
	23.10.23	Тренинг «Как быть уверенным в себе?»	1	1	2
	26.10.23	Подготовка к мероприятию		2	2
	30.10.23	Практические занятия «Творческая мастерская»		2	2
ноябрь	07.11.23	Круглый стол волонтерского объединения.		2	2
	09.11.23	Акция «Поможем зимующим птицам»	1	1	2
	13.11.23	Игра для волонтеров		2	2
	16.11.23	Практические занятия «Творческая мастерская»		2	2
	20.11.23	Поощрительные мероприятия для волонтеров		2	2

	23.11.23	Игровые технологии в работе волонтера	1	1	2
	27.11.23	Молодёжный квиз "Смузи".		2	2
	30.11.23	Подготовка к мероприятию «День волонтера»	1	1	2
декабрь	04.12.23	Поощрительные мероприятия. День волонтера (чаепитие, дискотека)		2	2
	07.12.23	Практические занятия «Творческая мастерская»		2	2
	11.12.23	Акция «Вечная память», посвященная Дню Неизвестного солдата		2	2
	14.12.23	Конкурс рисунков "Новогодняя сказка".	1	1	2
	18.12.23	Игры на сплочение	1	1	2
	21.12.23	Мастер класс	1	1	2
	25.12.23	Круглый стол волонтерского объединения		2	2
	28.12.23	Практические занятия «Творческая мастерская»		2	2
январь	08.01.24	Игровые технологии в работе волонтера	1	1	2
	11.01.24	Практические занятия «Творческая мастерская»		2	2
	15.01.24	Классный час на тему "Блокадный Ленинград	2		2
	18.01.24	Квест «Блокадный хлеб», Акция "Блокадный хлеб"	1	1	2
	22.01.24	Интеллектуально-патриотическая игра «Россия – наш дом»		2	2
	25.01.24	Поощрительные мероприятия для волонтеров		2	2
	29.11.24	Тренинг	1	1	2
февраль	01.02.24	Игротека	1	1	2
	05.02.24	Подготовка к м/к		2	2
	08.02.24	Практические занятия «Творческая мастерская» М/к ко Дню Святого Валентина.	1	1	2
	12.02.24	Мероприятие для волонтеров ко Дню Святого Валентина		2	2
	15.02.24	Акция «Перерыв на кино»	1	1	2
	19.02.24	Подготовка к м/к	1	1	2
	22.02.24	Практические занятия «Творческая мастерская» м/к к 23 февраля	1	1	2
	26.02.24	Поощрительные мероприятия для волонтеров (киносеанс)		2	2
	29.02.24	Игры и упражнения на формирование навыков общекомандной деятельности		2	2

март	04.03.24	Подготовка к социально-значимой деятельности «Масленица»	1	1	2
	07.03.24	Подготовка к м/к	1	1	2
	11.03.24	Подготовка к м/к		2	2
	14.03.24	Практические занятия «Творческая мастерская» М/к к Международному женскому дню.		2	2
	18.03.24	Разработка мероприятия		2	2
	21.03.24	Поощрительные мероприятия для волонтеров		2	2
	25.03.24	Молодёжный квиз		2	2
	28.03.24	Подготовка к мероприятию	2		2
апрель	01.04.24	Информационная встреча	2		2
	04.04.24	Подготовка к мероприятию		2	2
	08.04.24	Практические занятия «Творческая мастерская»		2	2
	11.04.24	Подготовка к мероприятию		2	2
	15.04.24	Подготовка к мероприятию		2	2
	18.04.24	Подготовка к акциям		2	2
	22.04.24	Тренинг для волонтеров; Запуск творческого конкурса «Георгиевская ленточка — символ Победы»	1	1	2
	25.04.24	Подготовка к мероприятию		2	2
03.05.24	Разработка ролика «Стихи ветерану»		2	2	
май	02.05.24	Акция «24 Кадра Победы»	1	1	2
	08.05.24	Акция «Георгиевская ленточка» Участие в акции «Бессмертный полк».		2	2
	13.05.24	Мышкинский полумарафон		4	4
	17.05.24	Подготовка к мероприятию (поиск игр, составление сценария)		2	2
	20.05.24	Подведение итогов волонтерской деятельности		2	2

5. Содержание программы

1. Вводное занятие

Организационная работа. Знакомство с правилами поведения в ДДТ, с инструкциями по технике безопасности, пожарной безопасности. Знакомство с задачами программы. Разработка правил. Игры на знакомство. Анкетирование.

Приложение 1,2

Занятие «Знакомство.

Узнаём друг друга». Установление контакта между обучающимися. **Практика:** Игры на знакомство и взаимодействие «Снежный ком», «Расскажи мне о себе», «Часы», «Реверанс». Игра «Круг знакомства».

Тесты на лидерские, организаторские способности, выборы актива объединения.

Приложение 5

2. Взаимодействие в команде. Игры-адаптации на сплочение и знакомство.

«Мы – команда!». Упражнения на повышение уровня взаимопонимания в команде.

Практические задания: Группа упражнений.

Особенностью упражнений данной группы является то, что участникам уже с момента объяснения задания и правил нельзя разговаривать друг с другом.

Упражнения: «Встань со стульев», «Выбор», «Веревка», «Пальцы», «Прыжок», «Четверо стоя», «Слово» и др.

Упражнения: «Неравные ресурсы», «Акулы», «Выиграйте как можно больше» и др.

Практические задания: Группа упражнений.

В упражнениях данной группы установлено время выполнения задания. Сначала участникам предоставляется время на обсуждение тактики выполнения задания. По истечению времени группа приступает к выполнению задания по команде ведущего, при этом задание выполняется молча.

Упражнения: «Мой идеальный мир», «Фломастеры», «Покрывало», «Лабиринт», «Башня», «Мост», «Скульптура идеального лидера».

Психологические игры и упражнение на умение преодолевать конфликтные ситуации в команде путем сотрудничества

В упражнениях данной группы коллективу не приходится преодолевать испытания. Упражнения носят более легкий характер, позволяют интересным образом поднять и обсудить широкий круг проблем, вызвать участников на определенную откровенность.

Упражнения: «Аукцион ценностей», «Аукцион лидерских качеств», «Круги», «Автопортрет», «Художник».

Игры и упражнения на формирование навыков общекомандной деятельности

Упражнения: «Кочки», «10 метров», «Таких не берут в космонавты», «Поднять взглядом», «Полезть в открытку», «Над пропастью», «Волшебный карандаш», «Мозаика».

После перечисленных выше упражнений целесообразно провести ряд психологических игр на эффективное взаимодействие в команде:

-игры, иллюстрирующие идею «ощущение общности и доверия вместо одиночества и отчуждения»;

-игры, иллюстрирующие идею «работа на общий результат вместо индивидуализма»;

-игры, иллюстрирующие идею «сотрудничество вместо конкуренции»;

-игры, иллюстрирующие идею «творчество вместо стереотипных действий».

Основы волонтерской деятельности

Происхождение понятия «волонтер», «доброволец». Волонтерство в России. Детские и молодежные добровольческие организации. Общие принципы волонтерской деятельности. Добровольность. Социальная значимость. Личная значимость. Концепция развития добровольчества в России. Кодекс добровольцев в России.

Роль волонтера в решении социальных проблем местного сообщества. Объекты волонтерской деятельности. Направления волонтерской деятельности. Поиск и выявление социальных проблем. Разовые социальные акции. Мотивация добровольческой деятельности. Роль волонтерства в личном развитии волонтера. Личностный рост. Выражение гражданской позиции. Социальное взаимодействие. Реализация творческого потенциала. Профессиональное развитие. Притязания и самореализация волонтера.

Социально-значимая деятельность

Разработка материалов к проведению мастер-классов, акций. Подготовка, организация и проведение, мероприятий.

Акция «Георгиевская ленточка», «Голубь мира», «Свеча памяти» и др.

Информационная деятельность

Ведение группы в Вконтакте, написание информационных постов о мероприятиях, акциях и деятельности объединения. Разработка буклетов, листовок, афиш.

Игровые технологии в работе волонтера

Игровые методики — важное психолого-педагогическое средство. Они не проводятся во имя дурного развлечения и заполнения пустого времени. Их использование всегда содействует цели воспитания детей. Поэтому проведение игры имеет педагогический замысел, а замысел сопровождается предвидением воспитательного результата. Игра настолько многозначна, многоаспектна, что меняющиеся ракурсы её трактовки позволяют одну и ту же игровую форму использовать во всех возрастных группах. Важно только, чтобы педагог отдавал себе профессиональный отчет в назначении игры, в постановке той жизненной проблемы, которая скрыта в игре и которую педагогу следует выявить, предъявить, обозначить, чтобы найти общее решение.

Участие в социально-значимых мероприятиях города

Помощь в проведении мероприятий других структур, участие в митингах, акциях и т.д.

Поощрительные мероприятия для волонтеров (дискотека, киносеансы, чаепитие и т.д.)

- 1) популяризация и стимулирование деятельности добровольцев (волонтеров);
- 2) повышение уровня узнаваемости добровольцев (волонтеров) и создание положительного имиджа восприятия добровольчества (волонтерства);
- 4) создание мотивации у необходимого количества добровольцев (волонтеров);
- 5) определение правил мотивации, признания и поощрения добровольцев (волонтеров);
- 6) определение порядка и рекомендаций по признанию и поощрению добровольцев (волонтеров);
- 7) повышение уровня мотивированности у добровольцев (волонтеров).

Итоговое мероприятие

Подведение итогов волонтерской деятельности, вручение сертификатов.

6. Методическое обеспечение

Организационный ресурс предполагает, что на занятиях должны быть соблюдены дисциплина, правила техники безопасности и оптимальный режим организации.

Система занятий способствует формированию активной жизненной позиции и воспитанию личности созидательного типа.

7. Материально-техническое оснащение:

учебный кабинет;
компьютер;
видеопроектор;
демонстрационный экран;
фотоаппарат;
музыкальная колонка;
флипчарт с комплектом листов/маркерная доска
ламинатор
принтер
дидактические материалы (распечатки, видеоматериалы)

Дидактическое обеспечение:

Методические рекомендации по организации и проведению тренингов.

Методические разработки тренингов: Тренинг лидерства, тренинг творчества,

Тренинг взаимодействия с коллективом. Тренинг на коммуникативное общение.

Методические рекомендации по организации и проведению мероприятий в различных формах волонтерской деятельности.

Расходные материалы:

блокноты – по количеству обучающихся	скотч прозрачный— 2 шт.; скотч двусторонний — 2 шт.;
листы для ламинатора	картон цветной, белый – по 5 шт.;
бумага А4 для рисования и распечатки;	ножницы — по количеству обучающихся;
ватман -2 шт.;	степлер и скобы – 1 шт.;
планшеты - по количеству обучающихся;	маркеры – 1 набор;
набор чёрных шариковых ручек — по количеству обучающихся;	фломастеры – 5 наборов;
клей-карандаш — по количеству обучающихся;	клеевой пистолет, клеевые палочки – 2 шт.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования

8. Мониторинг образовательных результатов

Формы контроля результатов реализации программы осуществляется с помощью:

обратной связи на каждом занятии (рефлексия, шеринг);

анализа самостоятельно разработанных и проведенных волонтерами занятий;

тестов на владение основными понятиями в области социально значимой добровольческой деятельности;

В течение года, для определения результативности проводятся опросы, тестирование, ребята пробуют себя в практических заданиях (мастер-классы, акции, игры, мероприятия и т.д.) **Приложение 3**

9. Информационное обеспечение:

Гущина Т.Н. «Я и мои ценности...: Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников» -М.: АРКТИМ, 2008

Командные игры-испытания (сборник) – М., 2004.

Соколова О. Д. Памятка для волонтеров / О. Д. Соколова // Вологда: Изд. центр ВИРО, 2006. С. 3-20.

Адреса электронных ресурсов

Практическое руководство для начинающих волонтеров // URL:
<http://www.charite.org.ua/viewtopic.php?t=82>

<http://www.rak.by/cgi-bin/article.cgi?a=319>

<https://edu.dobro.ru/>

<http://online.volonter-school.ru/>.

<https://volonter-school.ru/mediateka-o-sotsialnom-volonterstve-2/>

Приложения 1

Пример анкеты «Я – волонтер»

Ф.И. _____ Класс _____

1. Хотели бы вы заниматься волонтерской деятельностью?

2. Как Вы думаете, почему люди становятся волонтерами?

- А. чтобы удовлетворить потребность в общении/ потребность быть нужным
- Б. чтобы иметь возможность поделиться своим опытом
- В. чтобы расширить свои ресурсные возможности (поездки, новые связи, материальные ценности)

3. Как Вы считаете, какими чувствами руководствуется человек, решивший стать волонтером?

Напишите свой вариант _____

4. Что бы привлекло Вас в волонтерском движении?

- А. публичное признание заслуг перед обществом с привлечением прессы
- Б. благодарственное письмо или личная благодарность от известного человека
- В. вручение грамоты или знака отличия
- Г. наем на работу по результатам деятельности в волонтерском движении
- Д. возможность получения материального вознаграждения
- Е. возможность перспектив (поездка, обучение на семинаре и т.д.)

5. С Вашей точки зрения, на что в первую очередь необходимо обратить внимание в рекламе волонтерства?

- А. на поддержку и уважительное отношение к волонтерской работе
- Б. на обеспечение социальными благами (организация питания, транспортировки волонтеров к месту работы)
- В. на допуск до ресурсов и материальное обеспечение (возможность пользоваться компьютером/Интернетом, канцелярскими принадлежностями и т.д.)
- Г. на возможность обучения (специальные курсы и тренинги)

6. По Вашему мнению, на что должна опираться реклама волонтерского движения?

- А. на привлечение внимания потенциального волонтера
- Б. на информацию о возможных перспективах после волонтерской работы
- В. на акцентировании ответственности перед обществом
- Г. на чувство жалости к нуждающимся в помощи и поддержке
- Д. на заинтересованности в новом опыте

7. Оцените себя по шкале от 1 до 10 по следующим качествам:

Ответственность _____

Конфликтность _____

Стрессоустойчивость _____

Коммуникабельность _____

8. Каким образом Вы готовы оказывать помощь (отметьте нужное):

- А. Отдавать вещи, книги
- Б. Отдавать свое время (совершать поездки по детским домам, больницам, домам престарелых)
- В. Участвовать в организационной работе (подготовка и проведение мероприятий, праздников)
- Г. Делиться профессиональными навыками
- Д. Ваши Варианты:

9. Какие виды деятельности Вы предпочитаете:

- А. связанные непосредственно с людьми (в том числе с незнакомыми)
- Б. не связанные с общением
- В. коллективную деятельность (в группе с другими людьми – единомышленниками)
- Д. индивидуальную деятельность (делать что-то самому)
- Е. все равно

10. Сколько времени Вы готовы посвящать волонтерской деятельности:

Анкета будущего волонтера

1. Что тебя привлекает в волонтерской деятельности?

- нравится пробовать что-то новое, развивать творческие способности;
- хочется попробовать себя в новой деятельности;
- есть возможность пообщаться с друзьями, единомышленниками;
- новые знания могут стать основой будущих профессиональных успехов;
- люблю собак!
- люблю участвовать в массовых мероприятиях;
- можно получить волонтерскую книжку;
- не готов ответить.

2. Какие занятия тебя больше интересуют:

- требующие постоянного умственного напряжения, выдумки;
- не требующие серьезных усилий ума и тела, но дающие ощущение свободы, отдыха, разнообразия;
- связанные с совершенствованием своих физических качеств: ловкости, силы, выносливости;
- занятия, где можно руководить, организовывать, вести за собой других;
- оригинальные увлечения, которые дают возможность проявить свои способности;
- азартные, которые могут дать приятное чувство победы или выигрыша;
- не могу сказать определенно.

3. Чем определен выбор твоих увлечений:

- совпадением с моими нравственными идеалами;
- желанием приобрести разнообразные знания;
- положительным примером других;
- советом родителей, учителей;
- стремлением проявить свои способности;
- просто из желания разнообразить свою жизнь;
- никогда не задумывался над этим.

4. Чем ты занимаешься в своё свободное время?

- у меня нет свободного времени;
- помогаю родственникам или знакомым;
- занимаюсь с младшими братьями или сестрами;
- встречаюсь с друзьями;
- смотрю телевизор, играю на компьютере (планшете, сотовом телефоне);
- общаюсь в социальных сетях;
- гуляю;
- читаю;
- занимаюсь любимым хобби;
- не могу ответить.

5. В каком виде деятельности ты хотел бы добиться успеха?

- в организаторской;
- в исследовательской;
- в социальной (волонтерской);
- в журналистской;
- пока не знаю.

6. Какое участие ты хотел бы принимать в работе объединения?

- выполнять разовые поручения;
- иметь постоянную деятельность;
- участвовать в массовых мероприятиях и конкурсах;
- заниматься журналистской деятельностью (делать описания мероприятий, фотосъемку, брать интервью);
- создавать плакаты, листовки;
- заниматься агитацией, распространением своего опыта;
- пока затрудняюсь ответить.

Тест

Волонтер — это лидер, к мнению которого будут прислушиваться сверстники.

Хочешь узнать о своих лидерских способностях? Тогда ответь на десять вопросов. Результаты этого теста будешь знать только ты, поэтому старайся отвечать на вопросы искренне. Прочти вопросы. Обведи кружочком те пункты, которые больше всего тебе подходят.

1. Ты вместе с друзьями обсуждаешь какую-нибудь проблему. Как ты будешь себя чувствовать, если чья-то идея окажется лучше твоей?
 - а) встревожишься;
 - б) смутишься;
 - в) заинтересуешься.

2. Ты с друзьями разрабатываешь сценарий праздника. Как ты оцениваешь свои идеи в сравнении с идеями других?
 - а) твои — хуже;
 - б) твои — лучше;
 - в) твои идеи не хуже и не лучше, они — другие.

3. Что происходит, когда ты пытаешься доказать что-то важное другим?
 - а) тебя не слушают;
 - б) тебя слушают, но им трудно тебя понять;
 - в) тебя обычно слушают и понимают.

4. Ты затрачиваешь на какое-то дело много времени, но тебя никто не хвалит и вообще ты не получаешь никакой отдачи. Что ты станешь делать?
 - а) перестанешь стараться и все забросишь;
 - б) оставишь это дело и перейдешь к другому;
 - в) закончишь это дело, потому что считаешь, что начатое нужно доводить до конца.

5. Тебе поручили совсем не «лидерское» задание при подготовке большого дела. Как ты к этому отнесешься?
 - а) нормально, потому что в любом случае в роли лидера ты чувствуешь себя неудобно;
 - б) не станешь участвовать, если тебе не доверят главную роль;
 - в) ты не против того, чтобы иногда быть рядовым участником.

6. Что случается, когда тебе не удается что-то сделать?
 - а) ты бросаешь дело и в очередной раз убеждаешься, что ни на что не годишься;

- б) ты бросаешь дело, потому что считаешь, что другие тебя не понимают;
- в) ты извлекаешь из неудачи урок, который поможет тебе в будущем.

7. Если ты отвечаешь за выполнение группой какого-то задания, как ты будешь вести дело?

- а) предоставишь большую часть работы другим;
- б) все сделаешь самостоятельно;
- в) распределишь отдельные поручения между всеми в зависимости от интересов и умений каждого.

8. Что ты чувствуешь, работая с людьми, которые профессиональнее тебя?

- а) испытываю неловкость;
- б) испытываю чувство собственной неполноценности;
- в) мне интересно, есть чему поучиться.

9. Честная критика в твой адрес вызывает у тебя:

- а) недовольство собой;
- б) гнев;
- в) желание прислушаться.

10. Как ты поступаешь, если дела из-за разных помех идут не так, как тебе этого хотелось бы?

- а) думаешь о своих прошлых промахах и том, «что было бы, если...»;
- б) обвиняешь во всем других;
- в) ищешь пути для продвижения дела.

Результаты:

Теперь посчитай количество ответов «а», «б», «в».

«а» — 7 или больше. Это означает, что тебе, для того чтобы стать лидером, надо выработать уверенность в себе. Если позиция лидера тебе не по душе — это не так уж и плохо: рядовые тоже важны!

«б» — 7 или больше. Это показывает, что тебе надо научиться доверять другим людям.

«в» — 7 или больше. Это говорит о том, что у тебя, скорее всего, здравый взгляд на себя и других, что позволяет тебе быть хорошим лидером. Если твои результаты не подходят ни под одну графу, то о тебе трудно сказать однозначно. Либо твои ответы были неискренни, либо твоя позиция еще не сформировалась. Прочитай и прими к сведению выводы, относящиеся к графе с буквой «а» и буквой «б».

Мысли тренера-психолога: если результат получился не такой, как тебе хотелось, попробуй разобраться, почему. Результаты прими к сведению, но не воспринимай близко к сердцу. Одного теста недостаточно, чтобы сделать стопроцентно точные выводы.

Приложение 4

Упражнения на отработку навыков выражения чувств и эмоций

Упражнение-активатор «Я люблю, я не люблю...».

Участники бросают друг другу мяч. Тот, кто его поймает, будет говорить: «Я люблю...» и называть что-нибудь любимое. После этого он бросает мяч кому-нибудь другому.

Необходимо проследить, чтобы мяч побывал у всех участников. Затем те же самые действия выполняются со словами «я не люблю ...»

Упражнение «Я никогда не...».

Все участники по очереди говорят фразу «Я никогда не...». Например, «Я никогда не прыгал с парашютом». Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно, т.е. они прыгали с парашютом.

Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности, и пальцы загибать надо почестному.

Выигрывает человек с самым бедным жизненным опытом, а проигрывает - с самым богатым, т.е. это может благотворно влиять на самооценку человека.

Упражнение «Пять качеств».

Участникам предлагается обвести свою ладонь с растопыренными пальцами, а потом в контур каждого пальца вписать по одному их качеству, которое им нравится, и за которое они могут себя уважать.

Упражнение – рисунок «Что мне нравится в себе».

Участникам предлагается заполнить нарисованные пустые шарики, звездочки и т.д. информацией о себе (стихотворение, афоризмы, девиз, рисунок и т. д.). Затем по кругу каждый представляют себя. Ведущий акцентирует внимание на более ярких индивидуальных особенностях каждого для лучшего их запоминания.

Упражнение «Все наоборот».

Участники по кругу называют те качества, которые им не нравятся. Каждый называет одно качество, задача всех остальных переоценить это качество и найти его позитивную сторону. Начинать нужно словами: «Все наоборот, зато ты...» Например, если кто-нибудь скажет: «Я ленивый», можно возразить: «Все наоборот, зато ты здорово умеешь расслабляться и отдыхать».

Упражнение «Жизненные ценности».

Каждому участнику предлагается выбрать 6 наиболее значимых на его взгляд ценностей, записать на отдельном листочке и про ранжировать их так, чтобы самая большая ценность оказалась на последнем листочке.

Далее дается задание: «Представьте себе такую ситуацию: из вашей жизни исчезла та ценность, которая написана на первом листочке». Ведущий предлагает смять, отложить листочек и подумать, как теперь без этого живется. Так происходит с каждой ценностью по порядку.

Затем тренер объявляет, что случилось чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. И так 6 раз. Затем предлагается осознать, что произошло, остался ли прежним порядок ранжирования.

Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос тренера, произносимый текст должен быть простым и четким. Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний, поэтому обстановка должна быть предельно безопасной.

В ходе обсуждения необходимо делать акцент на том, что здоровье (физическое и психическое) является самым значимым, т.к. без него невозможно осуществление всех других ценностей.

Упражнение «Эмоциональная гимнастика».

Участникам предлагаются варианты заданий.

Вариант 1.

Каждый участник получает карточку, на которой написана определенная эмоция или чувство. Нужно постараться выразить эту эмоцию доступным для каждого способом (мимикой, жестами, словами), единственное что нельзя — это произносить название и показывать карточку окружающим.

Слова для карточки: нетерпение, ожидание, скука, испуг, растерянность, волнение, обида, умиление, сосредоточенность, любовь....

Вариант 2.

Участникам предлагается:

- походить как младенец, старик, лев, балерина;
- посидеть как пчела на цветке, наездник на лошади, падишах;
- нахмуриться как осенняя туча, рассерженный учитель, разъяренный отец;
- улыбнуться как кот на солнышке, само солнышко, хитрая лиса, радостный ребенок;
- удивиться, «как будто увидел чудо»;
- испугаться как ребенок, потерявшийся в лесу; заяц, увидевший волка; котенок, на которого лает собака;
- позлиться как ребенок, у которого отняли мороженое; два барана на мосту; человек, которого ударили.

Упражнение «Построение живых цепочек».

Один из участников выступает в роли водящего, говорит, что он «увидел – почувствовал – подумал - сделал» ... Другие участники выстраиваются в цепочку, изображая его слова, стараясь при помощи пантомимы выразить сказанное. Затем игра продолжается по кругу, каждый участник во время упражнения должен побыть водящим и звеном «живой цепочки».

Организаторские способности лидера

Способность человека быть лидером во многом зависит от развитости у него организаторских и коммуникативных качеств. Какими характерологическими качествами личности должен обладать настоящий лидер? Такими признаками, как отмечают Е. Жариков, Е. Крушельницкий [2] являются: волевой, способен преодолевать препятствия на пути к цели; настойчив, умеет разумно рисковать. Терпелив, готов долго и хорошо выполнять однообразную, неинтересную работу; инициативен и предпочитает работать без мелочной опеки. Независим; психически устойчив, не дает увлечь себя нереальными предложениями; хорошо приспосабливается к новым условиям и требованиям; самокритичен, трезво оценивает не только свои успехи, но и неудачи; требователен к себе и другим, умеет спросить отчет за порученную работу; критичен, способен видеть в заманчивых предложениях слабые стороны; надежен, держит слово, на него можно положиться; вынослив, может работать даже в условиях перегрузок; восприимчив к новому, склонен решать нетрадиционные задачи оригинальными методами; стрессоустойчив, не теряет самообладания и работоспособности в экстремальной ситуации; оптимистичен, относится к трудностям как к неизбежным и преодолимым помехам; решителен, способен самостоятельно и своевременно принимать решения, в критических ситуациях брать ответственность на себя; способен менять стиль поведения в зависимости от условий, может и потребовать, и подбодрить.

В психологии принято различать следующие типы лидеров

Эмоциональный лидер – умеет выстраивает доброжелательные отношения с разными людьми в коллективе.

Лидер-критик – умеет критически проанализировать проект или ситуацию, выделив их слабые и сильные стороны.

Лидер-интеллектуал – умеет продуцировать разные позитивные идеи.

Лидер-организатор - умеет планировать выполнение работы и распределять обязанности между участниками.

Лидер-исполнитель – умеет четко и в положенный срок выполнить возложенные на него обязанности.

Все это требует наличия определенных качеств, включая смелость, представительность, умение не отклоняться от поставленной цели, понятливость, энергичность, аналитические способности, уверенность в собственных силах, организаторские способности, сильная воля.

Представленные ниже методики позволяют оценить способность человека быть лидером.

Инструкция к тесту

Вам предлагается 50 высказываний, на которые требуется дать ответ «да» или «нет». Среднего значения в ответах не предусмотрено. Долго не задумывайтесь над высказываниями. Если сомневаетесь, все-таки сделайте отметку на «+» или «-» («а» или «б») в пользу того альтернативного ответа, к которому вы больше всего склоняетесь.

Тестовый материал

Часто ли вы бываете в центре внимания окружающих?

да; нет.

Считаете ли вы, что многие из окружающих вас людей занимают более высокое положение по службе, чем вы?

да; нет.

Находясь на собрании людей, равных вам по служебному положению, испытываете ли вы желание не высказывать своего мнения, даже когда это необходимо?

да; нет.

Когда вы были ребенком, нравилось ли вам быть лидером среди сверстников?

да; нет.

Испытываете ли вы удовольствие, когда вам удается убедить кого-то в чем-либо?

да; нет.

Случается ли, что вас называют нерешительным человеком?

да; нет.

Согласны ли вы с утверждением: «Все самое полезное в мире есть результат деятельности небольшого числа выдающихся людей»?

да; нет.

Испытываете ли вы настоятельную необходимость в советчике, который мог бы направить вашу профессиональную активность?

да; нет.

Теряли ли вы иногда хладнокровие в разговоре с людьми?

да; нет.

Доставляет ли вам удовольствие видеть, что окружающие побаиваются вас?

да; нет.

Стараетесь ли вы занимать за столом (на собрании, в компании и т. п.) такое место, которое позволяло бы вам быть в центре внимания и контролировать ситуацию?

да; нет.

Считаете ли вы себя мечтателем?

да; нет.

Считаете ли вы, что производите на людей внушительное (импозантное) впечатление?

да; нет.

Теряетесь ли вы, если люди, окружающие вас, выражают несогласие с вами?

да; нет.

Ключ к тесту

Сумма баллов за ваши ответы подсчитывается с помощью ключа к опроснику.

Ключ: 1а, 2а, 3б, 4а, 5а, 6б, 7а, 8б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13б, 14б, 15а, 16б, 17а, 18б, 19б, 20а, 21а, 22а, 23а, 24а, 25б, 26а, 27б, 28а, 29б, 30б, 31а, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 37а, 38б, 39а, 40б, 41а, 42а, 43а, 44а, 45б, 46а, 47б, 48а, 49б, 50б.

За каждый ответ, совпадающий с ключевым, испытуемый получает один балл, в ином случае - 0 баллов.

Интерпретация результатов теста

Если сумма баллов оказалась менее 25, то качества лидера выражены слабо.

Если сумма баллов в пределах от 26 до 35, то качества лидера выражены средне.

Если сумма баллов оказалась от 36 до 40, то лидерские качества выражены сильно.

Если сумма баллов более 40, то данный человек как лидер склонен к диктату.

Тест «Психологический тип в общении»

Инструкция: Если вы хотите определить свой психологический тип по отношению к окружающим, то оцените приведенные высказывания в баллах от 0 до 4, затем подсчитайте сумму.

1. Я легко сближаюсь с людьми.
2. У меня много знакомых, с которыми я охотно встречаюсь.
3. Я разговорчивый человек.
4. Я непринужденно чувствую себя с незнакомыми людьми.
5. Мне стало бы неприятно, если бы надолго исчезла возможность общения.
6. Когда мне надо что-то узнать, я предпочитаю спросить, а не копаться в книгах.
7. Мне удастся оживить скучную компанию.
8. Я говорю быстро.
9. Когда я надолго оторван от людей, мне очень хочется поговорить с кем-нибудь.

Интерпретация:

1-12 баллов. Интроверт. Обращенный в себя, он с трудом вступает в контакт, в компании способен нагнать на всех тоску. Такой человек ориентирован в

основном на собственные чувства, сдержан, застенчив, общению предпочитает книгу. В решениях серьезен, эмоциям не доверяет, любит порядок. Пессимистичен, и поэтому вряд ли из него получится хороший организатор.

13-24 балла. Амбаверт. Для него характерны спокойные, ровные отношения с людьми, ответственность за свои поступки. Именно такими качествами обладают, как правило, лучшие руководители, словом, все, чья работа требует умения общаться с людьми.

25-36 баллов. Экстраверт. Словоохотливый, общительный оптимист, любит каверзные вопросы, острые шутки. Общение с кем бы то ни было для него не проблема, и тут он прекрасный импровизатор. Все у него получается легко и непринужденно. Но не менее легко относится и к собственным обязательствам, и поэтому хозяином своего слова его можно назвать лишь с иронией. Несдержан, потому что не считает нужным контролировать эмоции и чувства.

Тест “Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур”.

Инструкция: “Вам нужно нарисовать фигуру человека, составленную из 10 элементов, среди которых могут быть треугольники, круги, квадраты. Вы можете увеличивать или уменьшать эти элементы (геометрические фигуры) в размерах, накладывая друг на друга по мере надобности. Важно, чтобы все эти три элемента в изображении человека присутствовали, а сумма общего количества использованных фигур была равна десяти. Если при рисовании вы использовали большее количество фигур, то нужно зачеркнуть лишние, если же вами использовано фигур меньше, чем десять, необходимо дорисовать недостающее”.

Материал: испытуемому предлагается три листа бумаги размером 10x10 см, каждый лист нумеруется и подписывается. На листе №1 выполняется первый пробный рисунок, далее, соответственно, на листе №2 – второй, на листе №3 – третий. После выполнения трех рисунков данные обрабатываются. При нарушении инструкции материал не обрабатывается.

Обработка данных: подсчитывается количество затраченных в изображении человечка треугольников, кругов и квадратов (по каждому рисунку отдельно), и результат записывается в виде трехзначных чисел, где сотни обозначают количество треугольников, десятки – количество кругов, единицы – количество квадратов. Эти трехзначные цифры составляют так называемую “формулу рисунка”, по которой происходит отнесение рисующих к соответствующим типам.

1 тип – “руководитель”. Обычно это люди, имеющие склонность к руководящей и организаторской деятельности. Ориентированы на социально-значимые нормы поведения, могут обладать даром хороших рассказчиков, основывающемся на высоком уровне речевого развития. Обладают хорошей адаптацией в социальной сфере, доминирование над другими удерживают в определенных границах.

Формулы рисунков: 901, 910, 802, 811, 820, 703, 712, 721, 730, 604, 613, 622, 631, 640.

Наиболее жестко доминирование над другими выражено у подтипов 901, 910, 802, 811, 820, ситуативно – у 703, 712, 721, 730, при воздействии речью на людей – вербальный руководитель или “преподавательский подтип” 604, 613, 622, 631, 640.

2 тип – “ответственный исполнитель” – обладает многими чертами типа “руководитель”, однако в принятии ответственных решений часто присутствуют колебания. Данный тип ориентирован на “умение делать дело”, высокий профессионализм, обладает высоким чувством ответственности и требовательности к себе и другим, высоко ценит правоту. Часто они страдают соматическими заболеваниями нервного происхождения как следствие перенапряжение.

Формулы рисунков: 505, 514, 523, 532, 541, 550.

3 тип – “тревожно-мнительный”. Лидерских качеств не имеет.

В формуле первая цифра – 4

4 тип – “ученый”. Эти люди легко абстрагируются от реальности, обладают “концептуальным умом”, отличаются способностью разрабатывать “на все” свои теории. Обычно обладают душевным равновесием и рационально продумывают свое поведение.

Формулы рисунков: 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370.

5 тип – “интуитивный”. Лидерских качеств не имеет.

В формуле первая цифра – 2

6 тип – “изобретатель, конструктор, художник”. Лидерских качеств не имеет.

В формуле первая цифра – 1

Тест на выявление уровня самооценки.

1. Как часто вас терзают мысли, что вам не следовало говорить или делать что-то?

- а) очень часто — 1 балл;
- б) иногда — 3 балла.

2. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, вы:

- а) постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;
- б) не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

3. Выберите одно из мнений, наиболее вам близкое:

- а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;
- б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;
- в) в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4. Вам показали шарж или пародию на вас. Вы:

- а) рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;
- б) тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;
- в) обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

- а) да — 1 балл;
- б) нет — 5 баллов;
- в) не знаю — 3 балла.

6. Вы выбираете духи в подарок подруге. Купите:

- а) духи, которые нравятся вам — 5 баллов;
- б) духи, которым, как вы думаете, будет рада подруга, хотя вам лично они не нравятся — 3 балла;
- в) духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

- а) да — 1 балл;
- б) нет — 5 баллов;
- в) не знаю — 3 балла.

8. Задевает ли вас, когда ваши коллеги (особенно молодые) добиваются большего успеха, чем вы?

- а) да — 1 балл;
- б) нет — 5 баллов;
- в) иногда — 3 балла.

9. Доставляет ли вам удовольствие возражать кому-либо?

- а) да — 5 баллов;
- б) нет — 1 балл;
- в) не знаю — 3 балла.

10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

- а) голубой — 1 балл;
- б) желтый — 3 балла;
- в) красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.