

Кузьміч Н.У., студ. гр. 412а ФК і СКД  
БДУ культуры і мастацтваў  
Навуковы кіраўнік – Байко А.П.,  
ст. выкладчык

## **ТЭХНАЛОГІЯ САЦЫЯЛЬНА-ПСІХАЛАГІЧНАЙ ПАДТРЫМКІ ВАЛАНЦЁРАЎ**

Сучасная сацыяльная сітуацыя ў Рэспубліцы Беларусь патрабуе актыўнага прыцягнення да ўдзелу ў добраахвотніцкім руху студэнцкай моладзі для рэалізацыі пачуцця асабістай грамадзянскай адказнасці. Разам з тым матывы для ўступлення ў лік валанцёраў у студэнтаў самыя розныя: перакананні, запатрабаванне ў зносінах, рэалізацыя сваіх здольнасцяў, жаданне набыць новую працу ці прафесію.

Шматгадовы досвед добраахвотніцкай дзейнасці студэнтаў усіх курсаў спецыяльнасці "сацыяльная работа" нашага вучылішча, спрыяў стварэнню добраахвотніцкага клуба "СЛОН", які штогод удзельнічае ў больш за 20 дабрачынных акцыях і мерапрыемствах. Актыўная добраахвотніцкая дзейнасць, рэкламныя PR-акцыі прыцягваюць у клуб новых членаў з ліку студэнтаў іншых спецыяльнасцяў. І парой як ад пачаткоўцаў, так і ад дасведчаных валанцёраў, паступаюць прапановы праводзіць папярэдняю працу, каб падрыхтавацца да сустрэчы з вызначанымі катэгорыямі падапечных, якіх у тэорыі сацыяльнай работы прынята зваць "кліентамі".

Знаёмства з літаратурай па арганізацыі дабраахвотніцкага руху і добраахвотніцкай дзейнасці падцвердзіла актуальнасць псіхалагічнага суправаджэння валанцёраў пры арганізацыі дзейнасці. Таму ў межах практычнага даследавання мы правялі анкетнае апытанне сярод валанцёраў клуба і прапанавалі апісанне ў літаратуры метады да практычнага ўжывання, як тэхналогію сацыяльна-псіхалагічнай падтрымкі членаў клуба "СЛОН".

У анкетах, 80 % валанцёраў адзначалі, што пасля напружаных сітуацый, з якімі ім, даводзіцца сутыкацца падчас добраахвотніцкіх мерапрыемстваў, яны

пачуваюць сябе стомленымі, у іх змяншаецца працаздольнасць, яны часцей губляюць самавалоданне, кантроль над сваімі эмоцыямі, таму ім так неабходна сацыяльна-псіхалагічная падтрымка. Сацыяльна-псіхалагічную падтрымку валанцёры прапанавалі арганізаваць з мэтай дапамогі ім у выпрацоўцы неабходных прафесійных якасцяў, уменняў і навыкаў, захаванні эмацыйных рэзерваў, адаптацыі да напружаных сітуацый у працы і псіхалагічнай гатовасці прыняцця людзей такімі, якія яны ёсць, навыкаў не дыскрымінуючага паводзін, якія не дыскрымінуюць і г.д..

Для сацыяльна-псіхалагічнай падтрымкі нашых валанцёраў мы прапанавалі 4 тэхналагічных складаючых: 1) падрыхтоўчы трэнінг; 2) "хуткая дапамога" (падчас акцыі); 3) праца па алгарытме ў крызіснай сітуацыі; 4) рэфлексіўны трэнінг.

Падрыхтоўчы трэнінг мы разглядалі не як тэрапію, а як форму практычнай псіхалогіі, якая дзейнічае пад дэвізам: "Мы навучаемся ўсёму на ўласным досведзе". Таму, калі штосьці будзе засвоена недакладна, пасля можа быць выпраўлена, і далейшыя дзеянні абавязкова прывядуць да жаданага выніку. У сваёй практычнай дзейнасці валанцёр ад няўмелых і несвядомых паводзін на першых этапах пераходзіць да няўмелага і ўсвядомленага, затым да ўмелага і ўсвядомленага, і ў выніку, – да ўмелага і несвядомага. А трэнінг спрыяе найхутчэйшаму фармаванню навыкаў такіх паводзін.

Для складаючай "хуткая дапамога" пры ўзнікненні крызіснай сітуацыі мы абапіраліся на псіхасінтэз Э. Йоманс, якія апісаны В.У. Хухлаевай [1]. Прызнанне самага факту наступлення цяжкай псіхалагічнай сітуацыі, "калі звыклыя навыкі і мадэлі паводзін губляюць ранейшую эфектыўнасць і гэта нараджае адчуванне неўладкаванасці", з'яўляецца важным сродкам пераадолення яе. Аднак прызнаць гэта валанцёру бывае даволі цяжка. Але чаму ж так важна менавіта прызнаць наяўнасць цяжкай псіхалагічнай сітуацыі? Гэта дазваляе, з аднаго боку, сканцэнтраваць увагу на зменах у самім сабе, як

асноўнай крыніцы крызіснага стану, з іншай - дае магчымасць пазбегнуць праецыявання крызісу на сваё асяроддзе (у тым ліку іншых членаў клуба) і адпаведна хаатычных спроб змяняць толькі асяроддзе.

Наступны важны этап - гэта даць цяжкай сітуацыі імя. Як мяркуе Э. Йоманс, "прысваенне імя той ці іншай падзеі дае часам некаторае адчуванне кантролю над ім і нават у некаторай ступені напаўняе яго сэнсам". Сапраўды, ужо само называнне ўзніклай цяжкай псіхалагічнай сітуацыі крызісам кажа пра яе часовасць, паколькі любы крызіс рана ці позна сканчаецца. Акрамя таго, як вядома, пад час свайго развіцця чалавек праходзіць некалькі зростаўных крызісаў. Таму раз ёсць крызіс, гэта значыць ёсць і рух, і рост. Такім чынам, становіцца зразумелай не толькі стандартнасць, але і неабходнасць гэтай сітуацыі. І валанцёру трэба не проста чакаць завяршэнні цяжкай сітуацыі, а ўважліва вывучаць свае новыя здольнасці і магчымасці, якія пачынаюць адкрывацца.

Таму наступным умоўным этапам можа стаць абмеркаванне гэтай праблемы пры дапамозе задання "Выбар шляху", калі як у казцы Іван Царэвіч на скрыжаванні 3 дарог рабіў выбар свайго шляху, валанцёр сам робіць выбар і сам атрымлівае вынік. Далей вынікаюць этапы пражывання і рэфлексіі. Акрамя таго, для хуткай самадапамогі падчас акцый і мерапрыемстваў дадаткова валанцёрам прапанавалася выкарыстоўваць алгарытм рашэння канфліктнай сітуацыі, які складаецца з 6 крокаў:

Першы крок завецца "СТОП". Каб не нашкодзіць кліенту паспешнымі дзеяннямі і не ўскладніць адносіны з ім, усвядомце ўласныя эмоцыі: "Што я цяпер адчуваю?", "Што я жадаю зрабіць?"

Другі крок - "ЧАМУ?". Важна зразумець матывы ўчынку кліента, чаму ён так паводзіць сябе, чаго жадае дамагчыся.

Трэці крок - "ШТО?". Паставім перад сабой мэту ў выглядзе пытання: "Чаго я жадаю дамагчыся ў выніку ўзаемадзеяння?" Кліент павінен адчуваць, што валанцёр прымае яго такім які ён ёсць, але не ўсе яго дзеянні прымаюцца.

Чацвёрты крок - "ЯК?". Як спыніць неадэкватныя паводзіны кліента, не парушаючы раўнавагі ўзаемадзеяння? Які арсенал сродкаў выкарыстоўваць?

Пяты крок - "ДЗЕЙНІЧАЮ". Паспех далейшых дзеянняў валанцёра залежыць ад таго, наколькі ён змог зразумець кліента і падабраць дакладныя спосабы ўзаемадзеяння.

Шосты крок - "АНАЛІЗ". Валанцёр ацэньвае эфектыўнасць свайго ўзаемадзеяння з кліентам і, калі гэта неабходна, штосьці змяняе ў прапанаваным алгарытме рашэння канфліктнай сітуацыі.

Практыка паказвае, што выкарыстанне падобнага алгарытму дае велізарныя магчымасці для творчасці валанцёра і робіць добраахвотніцкую дзейнасць радаснай і плённай. А ўсведамленне змен і перажыванняў фіксуецца валанцёрамі падчас рэфлексійных трэнінгаў [2].

Падводзячы вынікі апісанню тэхналогіі сацыяльна-псіхалагічнай падтрымкі валанцёраў, трэба яшчэ раз адзначыць, што пражыванне і пераадоленне псіхалагічнага крызісу прыводзіць да ўзбагачэння асобы валанцёра, пашырэнню самасвядомасці, з'яўляецца істотным крокам наперад на шляху дасягнення асобнай сталасці.

#### Літаратурныя крыніцы:

1. Хухлаева, О.В. Особенности психологического здоровья современного студента / О.В. Хухлаева // Педагогическое образование и наука. – 2001. – № 1. – С. 37-40.

Манохина, М.М. Рефлексивный тренинг – способ оптимизации профессионально-личностного самоопределения/ М.М. Манохина // Среднее профессиональное образование. – 2007. № 8. – С.13-15.