

# ПЯТЬ ГЛАВНЫХ СТРАХОВ ВОЛОНТЕРА

У каждого начинающего волонтера есть опасения, связанные с этой деятельностью. Разберем **5 самых распространенных страхов** волонтера:

- 1** Не умею общаться с детьми/стариками/паллиативными больными
- 2** Не имею специального образования: медицинского, психологического, экологического, ветеринарного и т. п.
- 3** У меня мало свободного времени.
- 4** У меня нет нужных навыков: технических, творческих, коммуникативных, спортивных и т. п.
- 5** Я боюсь, что мне будет морально тяжело (наиболее распространен среди тех, кто планирует работать с детьми, людьми с ограниченными возможностями, паллиативными больными, больными животными, в районах, пострадавших от стихийных бедствий, и т. п.)

# ПЯТЬ ГЛАВНЫХ СТРАХОВ ВОЛОНТЕРА

1

В общении с подопечными важно помнить, что главное – **это быть искренним, открытым, доброжелательным, внимательно слушать, вдумчиво отвечать.** Например, когда общаетесь с детьми, помните, что вы мы были детьми, и взаимодействуйте с ребенком так, как вам хотелось общаться со взрослыми в детстве.

2

Важно помнить, что волонтеры во взаимодействии с пациентами, детьми, пожилыми людьми **не занимаются медицинским уходом.** Их функция – общение и поддержка, создание комфортной и дружелюбной атмосферы для подопечных.

3

Даже если у волонтера не очень много свободного времени, у каждой крупной волонтерской организации **большой выбор групп:** вы можете составить удобный для себя график и выбрать подходящую локацию, главное, чтобы у вас была возможность **регулярно уделять внимание** своим подопечным.



# ПЯТЬ ГЛАВНЫХ СТРАХОВ ВОЛОНТЕРА

4

Основные навыки волонтера – это **вовлеченность и доброжелательное общение**. Остальному можно научиться или развить способности, а подопечные и сами способны научить нас многому в процессе общения.

5

Да, есть очень чувствительные люди, которым тяжело видеть других не в самых комфортных условиях. Вопрос в том, смогут ли они привыкнуть и подстроиться под ситуацию, или это выше их сил (последнее совершенно нормально!). Важно понимать, что подопечных **не надо жалеть**. Лучше общаться с ними, играть, поддерживать, рассказывать истории и улыбаться им.

Чтобы процесс «привыкания» к волонтерству был проще, важно подобрать себе занятие, которое дает вам **психологический комфорт**. И помните, что всегда можете **обратиться за поддержкой** к координатору и другим волонтерам.