

УРОК 8

Эмоциональные аспекты добровольческой деятельности



росмолодѣжь
добро

добро.рф



добро
УНИВЕРСИТЕТ

УРОК 8

- **Спектр эмоций, возникающих в процессе добровольческой деятельности.**
- **Психологическая компетентность в ситуациях стресса, кризиса, длительной нагрузки. Способность к самовосполнению эмоциональных ресурсов.**



росмолодѣжь
добро

добро.рф



добро
УНИВЕРСИТЕТ

1 ЭМОЦИИ ВОЛОНТЕРОВ

РАДОСТЬ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ

Волонтеры часто испытывают радость и даже счастье, когда видят результаты своего труда. Добровольческая деятельность **вознаграждает эмоционально удовлетворенность** в силу своей специфики — помогать другим в трудное время.

УСТАЛОСТЬ И СОМНЕНИЯ

В то же время длительная работа без материальных стимулов **требует особой психологической компетентности** — **помнить** о своей мотивации, своем **решении делать это дело**. Потому что, забывая, мы сразу же становимся уязвимы для усталости, недовольства и сомнений в необходимости своих действий, особенно в условиях продолжительного стресса и кризисных ситуаций.

УРОК 8

ОСОЗНАННОСТЬ И РЕФЛЕКСИЯ

В стрессовых ситуациях важно **остановиться** и **проанализировать**, что вызывает напряжение, и есть ли возможность изменить обстановку. Осознанность - это первый и необходимый шаг к психологическому благополучию.

ПРИМЕРЫ САМОПОМОЩИ

Простые действия, такие как **выход на свежий воздух** или **внимание к дыханию**, могут значительно улучшить эмоциональное состояние.

ВИДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Эмоциональное выгорание может возникать из-за ощущения отсутствия результатов. Важно **замечать достижения**, даже если они кажутся незначительными.

ПРИЗНАНИЕ СИЛЫ ТОГО, КОМУ ПОМОГАЕШЬ

Волонтеры обязаны помнить, что **благополучатели** также являются частью общества и **могут вносить свой вклад** в совместные усилия.

ВЗАИМНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Успешные отношения основаны на **взаимном вкладе**: благополучатели могут участвовать в проектах и вносить свою посильную помощь в общее дело. Лишая их этого — мы их демобилизуем, что в большинстве случаев противоречит самой задаче добровольческой деятельности. Зато, принимая их вклад, **мы делаем сильнее их, себя и все наше общество.**



Признание
Благополучателей



Взаимная
Ответственность



Укрепление
Общества

4

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С
БЛАГОПОЛУЧАТЕЛЯМИ