

УРОК 2

Как добровольческая деятельность влияет на психологическое состояние



росмолодѣжь
добро

добро.рф



добро
УНИВЕРСИТЕТ

УРОК 2

- **Какая связь существует между добровольчеством и психическим здоровьем.**
- **Профилактика выгорания и построение сообществ, укрепляющих психическое здоровье участников.**



росмолодѣжь
добро

добро.рф



добро
УНИВЕРСИТЕТ

ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

НЕОБХОДИМОСТЬ КАЧЕСТВЕННОЙ РАБОТЫ

Позитивные эффекты от добровольчества возникают не сами по себе, а благодаря **качественной и осознанной работе участников**.

Освоение принципов **ответственного взаимодействия** — ключ к успешной волонтерской деятельности.

СОЦИАЛЬНЫЕ СВЯЗИ И ПОДДЕРЖКА

Добровольчество предоставляет возможность построить **крепкие социальные связи**, что снижает уровень стресса и создает **чувство принадлежности**.

ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО КАК ИСТОЧНИК СЧАСТЬЯ

Добровольчество способствует выделению **эндорфинов**, известных как «гормоны радости», что помогает волонтерам **справляться с негативными эмоциями** и повышает **общее чувство удовлетворенности**.

УРОК 2

НЕОБХОДИМОСТЬ КОМПЕТЕНТНОСТИ ЛИДЕРОВ

Обязанность лидеров волонтерских команд и организаций — строить **культуру ответственного взаимодействия**, где каждый участник отвечает за другого и за конечный результат.

Волонтерство как жертвоприношение

Чтобы преодолеть этот сценарий, необходима **компетентность во взаимодействии** — способность **брать и давать взаимные обязательства**, учитывающие **интересы обеих сторон**.

Волонтерство как достигаторство

Ключевая проблема — **сдвиг мотива** (сделаю доброе дело и заодно получу баллы) **на цель** (баллы, бонусы становятся единственной целью). Выход — в **возвращении к исходному смыслу** — творить добро не только для себя, но и для других.

 росмолодѣжь
добро

добро.рф

2

**КАК ВЫЙТИ ИЗ
НЕГАТИВНЫХ
СЦЕНАРЕВ
ВОЛОНТЕРСТВА?**

СЦЕНАРИЙ ЭФФЕКТИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА

ЧЕЛОВЕКОЦЕНТРИРОВАННЫЙ ПОДХОД

Привлекает внимание к тому, что **каждый человек важный — каждый**.

Не только благополучатель, но и сам доброволец. Это помогает удерживать в фокусе внимание не только нужды других, но и свои собственные.

СОЧЕТАНИЕ ВНУТРЕННИХ И ВНЕШНИХ СМЫСЛОВ

Получение баллов или социальных бонусов не является негативным, если это не становится самоцелью. Важно **сохранить приоритеты** и верность **внутренним ценностям**.

ВКЛАД В СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ

Доброволец обязан вкладываться в собственное здоровье, так как если он не бережет себя — это выводит его из строя, тем самым ослабляя наше общество и уменьшая объем добрых дел.