



КОМПЛЕКС
СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ
МОСКВЫ



Москва –
добрый город

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ВОЛОНТЁРА

Найди себя.
Помогай
другим

Рабочая тетрадь волонтера разработана специалистами специализированного центра занятости «Моя карьера» в рамках проекта «Школа социального волонтерства». Эта тетрадь – пособие для начинающих социальных волонтеров.

Социальное волонтерство – непростое дело. Волонтеры помогают людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. Они посещают больницы, детские дома, хосписы, дома престарелых, психоневрологические интернаты. Очень важно, чтобы решение о добровольном участии в благотворительных социальных проектах каждый человек принимал сам.

Тетрадь познакомит новичка с основами волонтерства и поможет сделать первые шаги в этой деятельности. Именно на это рассчитаны специальные задания и упражнения, собранные в тетради. В результате волонтер сможет оценить свои силы и узнает, кому, где и какую помощь можно оказать. На основании полученных ответов он примет ответственное решение о волонтерстве.

Рабочая тетрадь содержит личные интересные и поучительные истории действующих волонтеров. Эти заметки станут поддержкой, когда трудно, и не хватает мотивации.

Начинающий волонтер сможет дополнить тетрадь своими личными историями, сохранить в ней волонтерские задания, свои впечатления, полезные советы, размышления, а также воспоминания о друзьях и значимых событиях.

ТЕТРАДЬ ПРИНАДЛЕЖИТ



ФИО _____

ОРГАНИЗАЦИЯ _____

ТЕЛЕФОН _____

Если вы нашли эту тетрадь, прошу связаться со мной и вернуть. Спасибо!

ОГЛАВЛЕНИЕ

**РАЗДЕЛ 1
КТО ТАКОЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ВОЛОНТЕР?**

**РАЗДЕЛ 2
ВОЛОНТЕР И ПОДОПЕЧНЫЙ**

**РАЗДЕЛ 3
СОЦИАЛЬНЫЕ И МЕДИЦИНСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ**

**РАЗДЕЛ 4
ВОЛОНТЕР И ВОЛОНТЕРСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

**РАЗДЕЛ 5
МИФЫ О ВОЛОНТЕРСТВЕ И ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**





Андрей Мещеринов

координатор волонтеров
в Институте нейрохирургии им. Бурденко

Маленький Алеша появился в больнице под Новый год. У него была тяжелая опухоль головного мозга. Долгое лечение так повлияло на мальчика, что он ушел в себя, перестал общаться с внешним миром и говорить с мамой. Мама была уверена, что это последствия операции, и это пройдет. Но дни шли и шли, а Алеша так и не говорил. Да и вообще от общения отказывался. Правда, свой подарок на Новый год он нам, волонтерам, показал: шикарный розовый заяц с кнопкой. При нажатии на кнопку заяц пел песни и размахивал ушами.

Вскоре мама упала духом. Я посоветовал ей обратиться к психологам в первый же рабочий день после новогодних каникул. Но до выхода врачей на работу была еще неделя.

В игровой со всеми детьми на Рождество Алеша быть не захотел. А вот через день не воспротивился, и мама с мальчиком на руках села за стол, где мы занимались творчеством с детьми. Долгое время любые попытки что-то поделать вместе были тщетны. Я пытался наладить контакт, задавать вопросы, смешить. Все тщетно. Тогда я взял в руки игрушку — давнего нашего волонтера Ежа. Надо сказать, что до этого я никогда не общался с детьми через него, но тут, казалось, только он мог помочь.

Алеша и Еж немного порисовали. Еж и отбегал карандашной линией от рисунка малыша, и нападал, и дразнил, и гладил, и приглашал к себе. Все это было цветными линиями на бумаге. И Алеша даже улыбнулся два раза. Но все попытки его разговорить были напрасны. Мы с Ежом должны были констатировать: человек ушел в себя и не собирается возвращаться.

А Ежик решил, что будет сидеть у руки Алеши и рисовать, и гладить, и шутить, и тихо смотреть в ту же сторону, и шебуршать, и прижиматься к руке мальчика.

Приближалось расставание. Я понимал, что Ежу пора прощаться, и думал, как это сделать. И начал привычную речь: «Спасибо тебе за этот вечер, мне было очень хорошо с тобой. Теперь мне надо собираться домой...» И тут, как гром среди ясного неба, Алеша поворачивает голову ко мне и говорит: «А у моего зайца шарики в попе». Я не поверил своим ушам и сказал, что с зайчиками такое бывает. Я решил задать вопрос. Алеша ответил. Мама в шоке, я тоже: мальчик снова говорит.

Мы вернулись через несколько дней. Алеша захотел играть со мной. Удивительно, что не с Ежом, а именно со мной. Мы еще несколько раз встречались, играли, и Алеша оживал на глазах.

Потом мы попрощались. Их перевели в другую больницу...





Дарья Строганова волонтер в геронтопсихиатрическом центре

Мало кто замечает одиноких людей-теней. Я говорю про растерянных и странно одетых стариков, медленно идущих по улице к магазину. В нашем окружении есть только те, кто сам решает, какой будет его жизнь. А люди-тени остаются за скобками.

Я начала ходить в Геронтопсихиатрический центр, созданный именно для таких стариков, около двух месяцев назад. И никогда не думала, что для них можно создать такое хорошее место!

Персонал центра — ответственные профессионалы. Ко всем проживающим они относятся как к родным.

Подопечные — это люди, попавшие в место, где им суждено прожить оставшуюся жизнь. В свое время они тоже работали, строили планы, создавали семьи. Просто в какой-то момент они заболели, попали в психиатрическую больницу, и в дальнейшем их определили в этот специализированный центр. Диагнозы разные: и деменция, и болезнь Альцгеймера, и шизофрения. Как правило, все на постоянном проживании.

Они травмированы, подавлены, и им необходимо внимание. Некоторым нужно, чтобы их выслушали, некоторым, чтобы с ними помолчали. А кто-то безмерно рад уже тому, что ты пришел. Ведь кроме волонтера у них практически никого нет.

И каждый подопечный — это человек, личность, которая заслуживает чуткости, внимания и заботы.

Волонтеры — это люди, с которыми не страшно и в лес, и в горы. Вначале мне казалось, что все только стараются быть хорошими и милыми, а на самом деле это все маски. Но нет, все, с кем я познакомилась, — это многогранные, глубокие, добрые люди. Вместе с ними мы вывозим стариков на прогулки, читаем им книги, просто разговариваем. Когда ты находишься в таком коллективе, то сам становишься лучше.



Задание 1

Чем волонтер отличается от другого человека?

Представьте, что вы едете в автобусе. Рядом с вами десятки пассажиров. Наверняка едут и добрые, и отзывчивые, и равнодушные, и способные проявить активность люди.

Вы знаете, что среди окружающих есть несколько волонтеров. Вам надо их найти, но волонтеры не имеют отличительных знаков или специальной одежды. Как можно их определить?

Если не спрашивать пассажиров прямо: «Волонтер ли вы?», то какие три вопроса можно задать каждому, чтобы определить его принадлежность к волонтерству?

1.
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3.
.....
.....
.....
.....
.....
.....





Задание 2

Про мотивацию и ответственность волонтера

Каждый из нас встречал любимого родственника на перроне у поезда. Тот, кто приехал, стоит у вагона и ждет. Тот, кто встречает, бежит по перрону вдоль поезда и ищет прибывшего. И вот их взгляды встречаются, и через миг происходит сама встреча.

Что мы увидим на лицах встретившихся? Какие эмоции?

.....

.....

.....

Представьте себе зимнее утро. Мама опаздывает на работу. Тянет ребенка за руку в детский сад. Нервничает: «Ну что ты так медленно, мы опоздаем, давай топай!» Или пытается подкупить: «Вечером мы зайдем в магазин за мороженым». Или пугает: «Если мы опоздаем в садик, вечером не дам смотреть тебе мультик».

Что мы увидим на лицах мамы и ребенка? Какие эмоции?

.....

.....

.....

Что можно сказать о мотивации человека, который встречает родственника на перроне у поезда? И что можно сказать о мотивации ребенка, которого тянут в детский сад? Чем они отличаются?

.....

.....

.....

К какой из упомянутых ситуаций применимы слова «легкость», «естественность», «осмысленность», «результативность», «самостоятельность»?

.....

.....

.....

Посмотрите на упомянутые ситуации с точки зрения встречающего и ребенка. Что можно сказать об их ответственности за результат: за встречу у поезда и за приход в детский сад?

.....

.....

.....



Задание 3

Волонтерство и повседневные добрые дела

Как вы думаете, чем волонтерство отличается от повседневных добрых поступков и добрососедских отношений?

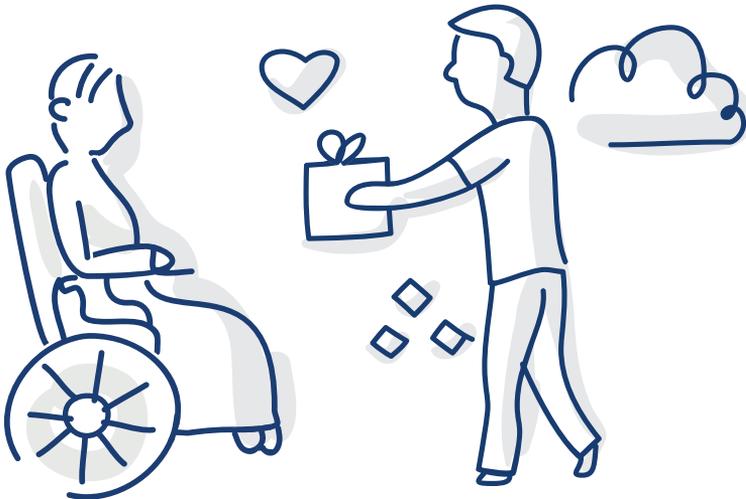
.....

.....

.....

.....

.....





Важно знать!

Волонтер – это человек:

Готовый принести пользу людям не из близкого круга

Самостоятельно и свободно принявший решение сделать доброе дело

Имеющий готовность и возможность сделать это доброе дело без оплаты или материальной выгоды

Обладающий свободным временем

Заранее определивший время для волонтерского труда

Объединившийся с единомышленниками или вступивший в благотворительную организацию

**ВОЛОНТЕРСТВО — ЭТО ПРО КАЖДОГО
ИЗ НАС И ПРО НАШИ ВОЗМОЖНОСТИ**

**ВСЯ СИЛА ВОЛОНТЕРСТВА
В СВОБОДНОМ ВЫБОРЕ СВОЕГО ДЕЛА**

**ВОЛОНТЕРСТВО — ЭТО СВОБОДНО
ВЗЯТАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ**

Формальные определения

Волонтеры (добровольцы) – люди, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда в интересах благополучателя, в том числе в интересах благотворительной организации. Лица, оказывающие материальную помощь, не являются волонтерами.

Волонтерство и добровольчество – тождественные понятия.

Социальное волонтерство – волонтерская (добровольческая) деятельность, направленная на оказание помощи людям в трудной жизненной ситуации.

Волонтерская (добровольческая) организация – это некоммерческая организация (НКО), привлекающая к своей деятельности добровольцев и осуществляющая добровольческие программы и проекты. Она может иметь разную организационно-правовую форму. В социальной сфере наиболее распространенными являются Благотворительные фонды (БФ), Автономные некоммерческие организации (АНО), Общественные движения.

О мотивации волонтеров

Понятие мотивации в отношении волонтеров может быть рассмотрено в двух значениях. Внутренняя мотивация – волевое устремление со стороны самого волонтера. Это еще не само действие, но уже первый шаг к нему. Такая мотивация очень сильно связана с жизненными ценностями и смыслами, которые составляют мировоззрение человека.

Внешняя мотивация – это стороннее по отношению к человеку волевое усилие, направленное на вовлечение этого человека в волонтерство. Об этом виде мотивации часто говорят: «Замотивировать волонтера».

Образно говоря, речь идет о двух видах энергии. Одна рождается внутри человека (волонтера), вторая привносится в него извне.

Особенность социального волонтерства в том, что внешняя мотивация тут не работает. Невозможно без собственного свободного решения прийти на помощь туда, где есть чья-то боль, одиночество, бессмысленность, усталость, тревога.

Вывод

Чтобы стать волонтером, необходимо ответить на следующие вопросы:

1. Что именно и почему я хочу делать?
2. Чего я хотел бы достичь в результате оказания помощи?
3. Сколько у меня свободного времени, и как я готов им распорядиться?
4. Где я готов помогать территориально (насколько удаленно от моего дома)?





Андрей Ц.
проживающий
в психоневрологическом интернате

Привет, меня зовут Андрей. Мне 19 лет, и я живу в психоневрологическом интернате. У меня есть своя комната. Я живу в ней с моими друзьями Сережей и Мишей. Мы работаем: нам привозят всякие ножи, ложки, вилки, и мы кладем их в коробки. Нам за это платят зарплату. Я сам купил себе наушники!

Вечером мы слушаем музыку, смотрим телевизор. Еще можем гулять по территории.

Мы тут с Мишей и Сережей почти год. А раньше жили в детском интернате. Там у нас были друзья – много! И мама – воспитательница Светлана Сергеевна. В интернате тоже было хорошо: мы играли, гуляли.

А еще были Вика, Глеб и Наташа. Они волонтеры. Я помню, как они пришли в первый раз. К нам раньше никто не приходил. Вика хвалила мои рисунки и сказала, что я очень хороший. Она пообещала прийти еще, я ее ждал, и она пришла!

Волонтеры делали с нами открытки, устраивали театр, гуляли, пели под гитару. Они говорили, что мы – их друзья, про все нам рассказывали. С ними было весело, интересно. Я их всегда так ждал!

Потом нас увезли сюда, в ПНИ. Всегда увозят, когда 18 лет. А все остались там, в интернате. И друзья, и мама-воспитательница. И волонтеры. Мне сказали, что они сюда никогда не приедут.

Но недавно ко мне подошла психолог и сказала, что ей позвонила Вика. А потом Вика приехала ко мне с Наташей, она тоже волонтер. Они привезли конфеты. А я познакомил их со всеми и комнату нашу показал. И Вика сказала, что мы по-прежнему друзья, и она снова будет ко мне приезжать. Что она никогда меня не бросит.





Александра Соломатина

**координатор волонтерской группы
в Национальном медицинском центре детской
гематологии, онкологии и иммунологии**

Часто бывает, что волонтер начинает задумываться: «А нужен ли я в больнице? Я приношу пользу ребенку или развлекаться туда хожу?». Через такое сомнение проходит каждый волонтер. Ведь человек идет в больницу, думая, что там – боль и слезы, бинты и перевязки. И надо помогать персоналу, утешать детей... А на самом деле надо рисовать зайцев и играть в настольные игры. Потому что смысл нашей работы в присутствии рядом.

Наш центр – место замкнутое. Дети находятся здесь не неделю и не две. Они могут быть на лечении несколько лет. Приехать в больницу на полгода, потом уехать на месяц домой и снова на полгода-год сюда. Есть дети, которых я вижу на протяжении четырех лет. Они повзрослели у меня на глазах. И эти дети находятся на закрытой территории, где рядом только врачи и мама с папой, которые приезжают посменно.

Ты не будешь каждый день играть в одну и ту же настольную игру, которая есть в шкафу. Мозг просит новой информации.

И вот приходит новый человек с интересными историями. Он что-то умеет делать и может чему-то научить. А ребенку именно этого не хватает. Волонтер готов рассказать, какой хороший фильм он посмотрел, показать, как делать оригами. Даже просто сидя рядом, ничего не делая и болтая о хоккее, он расширяет больничный горизонт.

А с кем-то можно посидеть молча. Волонтер – не мама, которая переживает и ночами не спит, а человек, который более-менее спокоен. И это спокойствие передается ребенку. Оно позволяет отвлечься.

Мы приходим к детям два раза в неделю. Один день играем в настольные игры, а в субботу проводим мастер-классы. Делаем поделки из гипса, пластилина и картона. А еще есть бумага и карандаши. Они не надоедают никогда.

Состояние у ребят очень разное. Кто-то на обследование приехал, а кто-то здесь уже после операции, после химии. Некоторые на встречи с капельницами приходят!

Родители находятся с детьми все время лечения. Им очень нужна передышка. И мамы знают: два раза в неделю волонтеры придут на два часа. И дадут сил. И им, и их детям.



Задание 4

Инопланетянин в беде

Представьте, что вы в составе большой группы отправились в поход на Алтай и обнаружили в горах инопланетный корабль, потерпевший крушение. Около корабля инопланетянин. Неожиданно Google Переводчик помог вам понять пришельца из космоса. Инопланетянин вполне дружелюбен. Он не пострадал, но починить корабль самостоятельно не получится, и остается только ждать помощи. Пришелец не может покинуть место крушения надолго из-за ограниченного радиуса действия системы жизнеобеспечения.

На корабле в изобилии есть синтетическая калорийная, но невкусная каша. Не пострадал шлюзовой отсек, остальные помещения непригодны для жизни. Из всей одежды осталась только космическая спецовка.

Инопланетянин напуган, его тревожит неопределенность. Он не знает, куда попал и что его ожидает. Он тоскует по родной планете и хочет ощущать себя как дома: комфортно, уютно, безопасно.

Что можно предложить инопланетянину из того, что у вас есть с собой в походе? Как ему помочь?

Предложите десять вариантов.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.





Важно знать!

Не всегда можно решить чью-то проблему до конца, но мы можем изменить ситуацию и сделать ее приемлемой. Оказать поддержку, подарить хорошее настроение и радость.

Помочь может каждый, если у него есть желание, время и силы. В основе помощи лежат человеческие отношения, которые позволяют улучшить качество жизни.

Ресурсы волонтера:

- Собственные умения
- Личное отношение
- Собственные таланты
- Собственные силы
- Собственное время





Задание 5

В чем именно нуждаются люди?

Перед вами изображения разных людей. Подумайте, почему им нужна волонтерская помощь. Чего им не хватает? Назовите пять вещей, в которых нуждается каждый из этих людей (помимо того, что они получают от государства).



1.
2.
3.
4.
5.



1.
2.
3.
4.
5.



1.
2.
3.
4.
5.



1.
2.
3.
4.
5.



1.
2.
3.
4.
5.





Задание 6

Кому вы готовы помочь?

Перед вами список людей, которым нужна помощь волонтера. Представьте, что они стоят перед вами. Кого бы из них вы выбрали?

- Ребенок в больнице
- Взрослый в больнице
- Сирота
- Ребенок с инвалидностью в специализированном интернате
- Бездомный человек
- Одинокий пожилой человек, проживающий у себя дома
- Одинокий пожилой человек, проживающий в Доме престарелых
- Заключение
- Одинокий человек с инвалидностью, проживающий в психоневрологическом интернате



Задание 7

На каких условиях вы готовы помогать?

Где проходит граница между вашей готовностью сделать что-то для другого и ситуацией, когда это доставит вам неудобство? Перечислите пять условий, на которых вы готовы оказывать помощь.

1.
2.
3.
4.
5.



Важно знать!

При формулировании ваших условий для участия в волонтерстве необходимо помнить о следующем:

- Просьба о помощи должна быть убедительно обоснована
- Очень важно, чтобы то, о чем вас просят, не противоречило вашей личной готовности
- Помощь, которую от вас ждут, должна соответствовать вашим возможностям и компетенциям
- Подопечный должен дать согласие на принятие вашей помощи

Следует помнить, что люди, которым волонтеры помогают, тоже имеют свои условия принятия помощи. И главное из них – это согласие. Невозможно оказать кому-то помощь насильно.

БЫТЬ ВОЛОНТЕРОМ – ПРАВИЛЬНО ОЦЕНИВАТЬ И РАСПОРЯЖАТЬСЯ СВОИМИ РЕСУРСАМИ

Вывод

Как выбрать свое дело и свое направление в социальном волонтерстве?
Ответьте себе на вопросы:

1. Кому я хотел бы помочь и почему?
2. Что конкретно я готов делать и что делать не готов?
3. Чего я хотел бы достичь в результате оказания помощи?
4. Какими ресурсами я располагаю и чем могу поделиться?
5. Какие с моей стороны могут быть условия для оказания помощи?





РАЗДЕЛ 3

СОЦИАЛЬНЫЕ И МЕДИЦИНСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ



Елизавета Чистякова

координатор волонтерской группы
в детской психиатрической больнице

Я вхожу в комнату и говорю: «Здравствуйте». Воспитатели улыбаются и кивают. За те годы, что мы сюда ходим, они привыкли к нам, уже не относятся настороженно, больше разрешают. Дети кричат: «Привет! А что мы будем сегодня делать?». Отмечаю, что это лучше, чем: «А что вы нам принесли?».

Иногда у меня появляется ощущение, что я вхожу туда по вторникам и четвергам всю жизнь. Теперь у нас есть ручка-ключ: ее в прошлом году разрешил новый заведующий, и мы можем сами открывать двери и перемещаться по коридорам и комнатам. Это – доверие.

«Так что мы будем сегодня делать?» — интересуется девочка с рыжими волосами. Мы сдвигаем столы и садимся вокруг, не без битвы за два места рядом с волонтерами. Знакомлюсь с рыженькой девочкой. «Я — Ася, я уже тут лежала на Пасху, мы еще деревянные яйца раскрашивали», - представляется она. Потом в течение занятия я вижу ее боковым зрением, узнаю черты. Какая она красивая. А еще сознательная, внимательная и очень аккуратная.

А напротив сидит Катя. Катя здесь давно. Очередная непростая и запутанная история. От нее отказываются приемные родители. Один суд, второй... Раньше она была очень тревожная и одинокая. Когда лежала у нас в прошлый раз, однажды вдруг подвинулась ко мне и спросила: «А ты можешь меня обнять?» И я ощутила огромное одиночество. Сегодня она радостная, рисует, делает разные красивые вещи пока не одолеет лень.

Здесь много разных историй, здесь о страшном говорят просто. Буднично. О суициде, одиночестве, смерти и предательстве близких. О разных неразрешимых вещах. Улыбаются, смеются, поют песни, рассказывают анекдоты, поддерживают унывающих новеньких, создают руками прекрасные вещи, живут.

За эти годы много разных детей прошло через наши встречи, кто-то из них возвращается: выросший, изменившийся. Кто-то просто запоминается, а кто-то тоже хочет стать волонтером. И потом они все уходят домой, и приходят новые дети. И ты улыбаешься им так же, как и тем, знакомым и ставшим почти родными, с которыми у тебя уже есть общие шутки, общие слова, и снова привыкаешь к ним.

И неизменно радуешься, когда они выписываются...





Задание 8

Какие вы знаете социальные и медицинские учреждения, где может быть востребована помощь волонтеров?

Учреждения для детей

1.
2.
3.
4.
5.

Какова практическая цель этих учреждений?

1.
2.
3.
4.
5.

Учреждения для взрослых

1.
2.
3.
4.
5.

Какова практическая цель этих учреждений?

1.
2.
3.
4.
5.

Пометьте учреждение (или несколько), где вы хотели бы помогать как волонтер.



Как вы думаете, сколько там может проживать или лечиться людей?
 Как организовано их проживание? Какие отделения и чем отличаются?
 С кем из сотрудников учреждения придется взаимодействовать и как?

.....

.....

.....

.....

.....



Задание 9

Зачем волонтеры нужны в учреждениях?

Ответьте развернуто на три вопроса.

1. Почему в казенных учреждениях не как дома? Чего там не хватает?

2. Зачем волонтеры нужны в учреждениях?

3. Что меняется в учреждении с приходом волонтеров?





Важно знать!

Помощь волонтера нужна:

- В учреждениях: волонтер действует на нейтральной территории, где есть правила и ясная зона ответственности, не пересекающаяся с работой персонала
- На улице: волонтер действует на нейтральной территории, где есть правила и ясная зона ответственности, сформированная самими волонтерами
- На дому: волонтер действует на чужой для него территории, где правила и зону ответственности определяют исключительно подопечные

В социальных или медицинских учреждениях волонтеры могут работать как правило, волонтерской группы или организации, имеющей формализованные отношения с учреждением.

Вывод

Чтобы помогать людям, проживающим в социальных учреждениях или лечущимся в больницах, волонтеру необходимо ответить для себя на следующие вопросы:

1. В каких учреждениях я хотел бы помогать и почему?
2. В какой удаленности от моего дома может располагаться учреждение?
3. Что конкретно я готов и не готов делать в учреждениях?
4. Какие условия допуска в учреждения я готов соблюдать?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

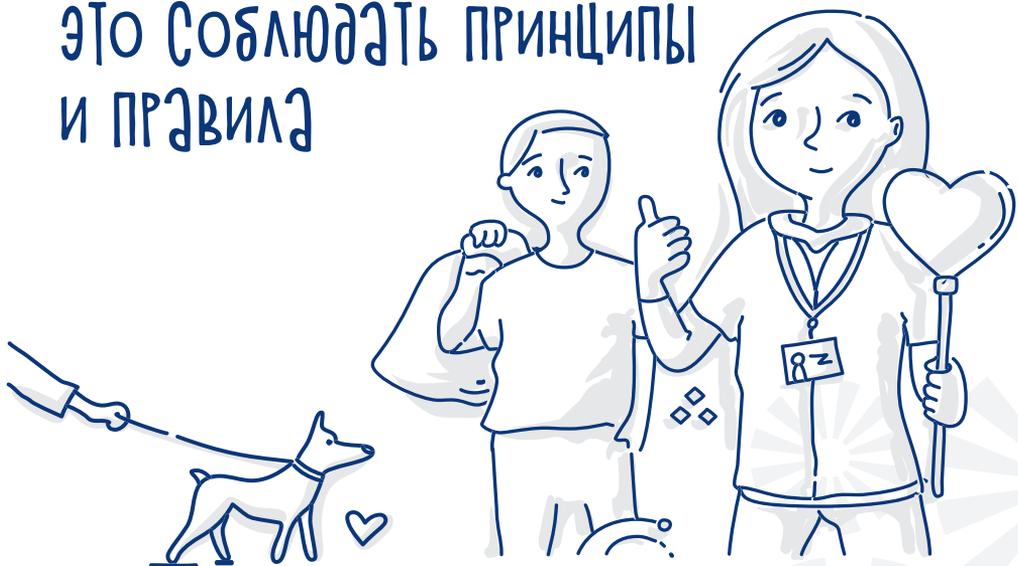
Принципы волонтерства

Главный наш принцип: не навреди. Не навреди тому, кому хочешь помочь, не навреди окружающим людям, не навреди самому себе! Отсюда следует обязательное самоограничение.

Волонтеры:

- Не заменяют собой профессионалов, сотрудников учреждений: врачей, психологов и воспитателей
- Вкладывают свои усилия, время, заботу, доброту
- Опираются на свои реальные возможности
- Соблюдают правила волонтерской организации и правила учреждения
- Помогают нуждающимся вне зависимости от вероисповедания, национальности и социального статуса
- Работают в благотворительной организации (в организованном сообществе)
- Не помогают подопечным своими деньгами
- Не привносят в свою помощь политику и религиозную проповедь

БЫТЬ ВОЛОНТЕРОМ – ЭТО СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИПЫ И ПРАВИЛА





Екатерина Гусева

психолог и волонтер группы СИЗО №6

Иногда кажется, что для многих женщин, находящихся в СИЗО №6, волонтеры Добровольческого движения «Даниловцы» становятся первыми людьми, которые поговорили с ними о самом главном, затаенном и болезненном. А ведь озвучить проблему – значит наполовину ее решить. Сегодня я была в СИЗО с волонтером Юлией. Получилась очень необычная встреча. Я пришла с задумкой тренинга «Уверенное поведение». Но так получилось, что все женщины начали делиться переживаниями, и наша встреча превратилась в психологическую поддержку. Постепенно подходили и активно включались новые участницы. В какой-то момент я поняла, что это важнее, чем тренинг.

Оказалось, что в основном женщин беспокоят одни и те же вопросы. Мы начали с того, как быть с тяжелыми переживаниями, когда никому не доверяешь и не можешь поговорить. Продолжили тем, как быть с агрессией, обсудили чувство вины (бывает так, что другие тебя простили, а ты не можешь себя простить). А закончили разговором о зависимости, домашнем насилии и потере надежды.

Было 15 женщин, мы общались два часа, и казалось, что этого мало, потому что есть еще темы, еще и еще... Порой звучали такие важные выводы, что я жалела, что никто не ведет стенограмму разговора.

Например, иногда человек понимает, что занимался не тем, только когда его арестовывают. Некоторые даже благодарны аресту за то, что их вовремя остановили. И называют закономерным лишение свободы на том жизненном отрезке. Нужны зрелость и осознанность, чтобы это понять и признать.

А еще, не читая известного психолога Виктора Франкла, некоторые пришли к тому же выводу, что и он: если есть «зачем», то вынесешь любое «как». Просто должен быть смысл. Для многих из этих женщин смысл – их дети. А это – отдельная тема разговора...





Задание 10

Зачем нужна волонтерская организация?

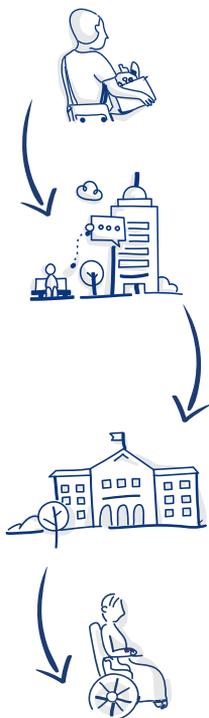
Сформулируйте десять минусов стихийного, неорганизованного социального волонтерства.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Сформулируйте десять причин помогать в составе волонтерской организации.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Схема организации волонтерской деятельности



У волонтеров есть:

- Желание и готовность помогать людям
- Знание и понимание подопечных
- Договор с учреждением
- Координатора волонтеров
- Волонтерские вакансии
- Систему организации труда волонтеров
- Правила деятельности волонтеров
- Ответственность перед учреждением

У некоммерческих организаций (НКО) есть:

- Запрос на волонтерскую помощь
- Куратора волонтерской работы
- Условия и требования к работе волонтеров
- Помещения для работы волонтеров
- Систему организации волонтерской работы
- Ответственность перед подопечными

У учреждений есть:

- Запрос и согласие на волонтерскую помощь
- Благодарность за оказанную помощь

У подопечных есть:



Важно знать!

Как найти благотворительную организацию?

- Изучить список организаций, предлагаемый на занятиях Школы социального волонтерства, связаться с заинтересовавшей организацией
- Вбить в интернете поисковый запрос о том, как стать волонтером в определенной сфере или районе города. Изучить предложенные сайты благотворительных организаций. На многих из них есть раздел «Стать волонтером»
- Найти организацию через сайты <http://volonter.ru> и ДобровольцыРоссии.рф





Задание 11

Как познакомиться с волонтерской организацией?

Представьте, что вы нашли в интернете сайт благотворительной организации, помогающей тем людям, которым вы хотели бы помогать. Вы изучили его и поняли, что предлагаемые волонтерам виды деятельности вас устраивают. Придумайте десять вопросов к организации, которые вы хотели бы задать ее руководству, чтобы решить, готовы ли вы работать от ее имени вместе с другими волонтерами.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Подумайте, какие ответы вас не устроили бы, что бы насторожило и оттолкнуло.



Представьте, что вы – директор благотворительной организации, помогающей больным детям. К вам пришел волонтер. По анкете вы знаете его имя. Вас устраивает то время, которым он располагает и тот функционал, что волонтер готов предложить. Придумайте десять вопросов к волонтеру-новичку, которые помогут вам принять решение, готовы ли вы сотрудничать с волонтером или нет.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Подумайте, какие ответы вас не устроили бы, что бы насторожило и оттолкнуло.

Как вы думаете, каким словом лучше описать отношения волонтера и благотворительной организации?

- Дружба
- Работа
- Семейность
- Партнерство
- Сотрудничество
- Добрые дела
- Подчиненность
-



Важно знать!

Как принять решение о выборе организации?

Есть формальная сторона: уставные документы, сайт, команда, описание работы, внутренние правила, наличие обучения и поддержки, командная работа. Обычно это видно на сайте или проясняется в первые минуты разговора с представителем организации. Это основа для принятия решения.

Есть и неформальная сторона: комфортность, совпадение с личными желаниями, атмосфера в организации, выполнимость правил, поддержка. Все это проявляется, во-первых, при личном знакомстве во время беседы с представителем организации. И, во-вторых, во время испытательного срока при взаимодействии с подопечными, другими волонтерами и координатором деятельности.





Важно знать! О правах и обязанностях

ВОЛОНТЕРСТВО — ЭТО ВЗАИМНЫЙ ДОГОВОР, ВЗАИМНОЕ РЕШЕНИЕ И ПРИЗНАНИЕ ПРАВ И ОБЯЗАННОСТЕЙ



Волонтер

ИМЕЕТ ПРАВО

- На правдивую информацию об организации
- Начать работу в удобное время
- На обучение, помощь, поддержку
- На общение с единомышленниками
- На самореализацию
- Прекратить работу в любой момент

ОБЯЗАН

- Разделять миссию организации
- Соблюдать правила организации
- Уважительно относиться к благополучателям
- Соблюдать расписание учреждения
- Исполнять взятые на себя обязательства



Организация

ИМЕЕТ ПРАВО

- На правдивую информацию о волонтере
- Принять волонтера и расстаться с ним по своему усмотрению

ОБЯЗАНА

- Подготовить волонтера
- Обеспечить безопасное место труда волонтера
- Организовать среду для общения, досуга и развития волонтера

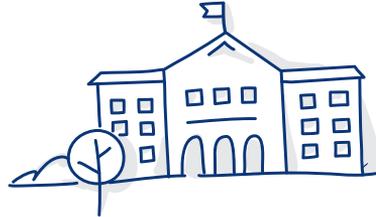


Задание 12

Кто и за что отвечает?



Подопечный



Учреждение



НКО



Волонтер

Определите и напишите зоны ответственности каждого из участников «волонтерской цепочки».

Волонтер отвечает за:

Волонтерская организация отвечает за:

Учреждение отвечает за:

Подопечный отвечает за:





Важно знать!

Волонтер – это не только ресурс, это, прежде всего, живой человек со своей свободной волей и личным выбором, к которому подтягиваются время, силы и навыки. Именно поэтому по отношению к волонтерской организации или к благополучателю волонтер – это партнер, соратник, друг, но ни в коем случае не бесплатная рабочая сила.

Волонтеры – это те, кто нашел хрупкий баланс между своим желанием помочь, предложением от волонтерской организации, согласием учреждения и потребностью подопечного.



Задание 13

О личных границах

Ответьте на вопросы.

Что я как волонтер не готов допустить по отношению к себе от:

Подопечного?

.....
.....
.....
.....
.....

Других волонтеров?

.....
.....
.....
.....
.....

Представителей волонтерской организации?

.....
.....
.....
.....
.....

Представителей учреждения?

.....
.....
.....
.....
.....



Важно знать!

Вокруг любого подопечного всегда существует своя среда: врачи, родные, друзья, воспитатели, представители органов власти. Волонтер не может заменить никого из этой среды, он обязан оставаться волонтером. К примеру, в больнице волонтер не может встать между мамой и ребенком даже если мама не в себе. Волонтер не может ставить под сомнение предписания врача и, тем более, не может назначать лечение.

Задача волонтера – встроиться в существующую среду и оказывать помощь в сотрудничестве со всем окружением подопечного, выстраивая границы и доверительные отношения.

Вывод

Быть волонтером – это быть партнером волонтерской организации и вместе с ней помогать нуждающимся людям. Организация выбирается вами лично так, чтобы вам было комфортно, а ваш труд был результативен и безопасен.





РАЗДЕЛ 5

МИФЫ О ВОЛОНТЕРСТВЕ И ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Виктория Дегтева

волонтер группы помощи бездомным

Олег давно не появлялся на Павелецкой площади. Юля безуспешно искала его взглядом в толпе бездомных, разливая им суп. И, не дождавшись его появления, с тревогой отдала припасенные для него ботинки другим нуждающимся. Когда бездомный пропадает из поля зрения, никогда не знаешь, в беде он или наоборот нашел работу и дом. Бывший детдомовец Олег – любимец многих волонтеров. Он никогда не бывал слишком пьян, прилично выглядел и со всеми дружелюбно общался.

Юля стала волонтером почти год назад и за это время не пропустила ни одной субботы. Она не жалела сил, чтобы за час до начала встречи съездить на склад. Сортировала одежду, задерживалась, чтобы перебрать запасы еды на кухне.

Первые четыре месяца Юля испытывала восторг. Ничто так не наполняет, не делает глубокой и осмысленной твою жизнь, как осязаемая помощь нуждающимся в тебе людям.

Но время шло. Субботы начинались одинаково из недели в неделю, на вокзал приходили одни и те же люди. Им было привычно и комфортно влачить убогий образ жизни. И сколько Юля ни старалась, сколь усердно ни чистила картошку и ни сортировала конфеты по пакетикам, находить силы становилось все сложнее.

Оставались только Олег и Татьяна. Бездомный пьяница-сирота и женщина в инвалидной коляске, не встающая с нее уже очень давно и ночующая на вокзале. Оба эти человека стали для Юли важными. Иногда она приходила к ним на неделе: поговорить и чем-то помочь.

Инвалидное кресло Татьяны передвигалось с трудом: у него не было двух маленьких колесиков спереди. Поэтому Татьяна в основном сидела возле метро, наблюдая за людьми и читая обрывки газет. На шее у нее красовались бусы, и почему-то Татьяна всегда была в хорошем настроении.

Ситуация с Татьяной злила Юлю больше всего. Вот человек, которому нужна помощь. Вот мы, волонтеры, но ничего не меняется. Олег, наверняка, попал в передрыг, и Юля ничего не смогла с этим сделать. Девушка поняла, что ей пора уходить из волонтерства. Но что-то ее задержало.

Прошла неделя, и волонтеры купили новую коляску для Татьяны. В тот же день позвонил Олег:

- Привет. Я в Твери, нашел тут работу. Живу у троюродного брата. Спасибо тебе за все.

В этот момент Юля поняла, что ее усилия были не напрасны.

Мы делаем то, что можем сделать, по капле. Если результат замечен не сразу, это не значит, что его не будет.





Полезные советы

1. Не бойтесь. Когда начинаете помогать, вы сами много получаете. Испытываете радость, испытываете благодарность, у вас появляются новые друзья. Это нормально. Волонтер получает и отдает, отдает и получает. Так и должно быть.
2. Первое знакомство с подопечным всегда содержит в себе немного страха и тревоги. И это опасение важно. Оно вас притормаживает. Позвольте себе быть неспешным. Позвольте себе делать шаг навстречу и ждать ответа.
3. Волонтер предлагает свою помощь, но не спасает ни мир, ни своих подопечных. Волонтер – не мама, не брат, не учитель, не врач и не Бэтмен.
4. Общение важнее, чем подарки.
5. Не делайте за подопечного то, что он может и хочет сделать сам. Не живите за подопечного.
6. Единственно правильная позиция для общения с подопечными – на равных. Как у партнеров и друзей.
7. Каждый ценен и дорог не потому, что чем-то владеет или не владеет, что-то умеет или не умеет, а просто сам по себе.
8. Большая проблема волонтера – его страх и смущение, что он ничего не умеет. И он не понимает, что это огромная ценность для нашего подопечного. Потому что подопечный очень рад научить своего нового друга рисовать, вязать спицами, играть в шахматы.
9. Зачастую для наших подопечных волонтеры – единственные люди, которым подопечные могут сказать: «Нет». Проживая в казенных учреждениях, они не могут себе такого позволить по отношению к персоналу. Если вам так сказали, это не значит, что вы совершили что-то плохое. Просто каждый подопечный имеет право на свободный выбор.
10. Каждый раз, выходя от подопечных, правильно задавать себе самые простые вопросы: «Что я чувствую? Что со мной происходит? Как мне было? Что мне понравилось? Что мне не понравилось?»
11. Позвольте себе чувствовать то, что вы чувствуете. Вы можете быть сильными, а можете быть слабыми. Вы можете быть уставшими, разочарованными, грустными и при этом прийти к своему подопечному. Помните – ему нужны вы, а не картинка с обложки журнала.
12. Что важно, чтобы не выгореть? Важно соблюдать свои границы. Если вам что-то не нравится, если вас раздражает поведение вашего подопечного, вы можете об этом сказать. Если волонтер не имеет права сказать: «Нет», он становится безвольной жертвой в руках любого подопечного, который будет только получать и никогда не насытится.

13. Следите, чтобы ваше волонтерство было не в ущерб заботе о себе. Обязательно оставляйте время, когда вы сможете получить удовольствие сами: погулять, пообщаться с друзьями. Просто сделать то, что принесет вам радость.
14. Будьте готовы к тому, что ваши ожидания о благодарности разойдутся с реальностью. Если вас встретили не так, как вы хотели, если от вашей помощи отказались, если человек не сказал: «Спасибо» – то вам не стоит расстраиваться. Вы действуете безвозмездно.
15. Если волонтер заботится о себе, то он может позаботиться о ком-то еще. Если вы помогаете другим, дайте возможность помочь и вам. Если помогать другим – это хорошо, то помогать вам не может быть плохо! Принимайте помощь, принимайте поддержку, принимайте заботу.

Так не должно быть:

Волонтерство – это дело по приказу

Волонтерство – это полная самореализация (делаю, что хочу)

Волонтерство – это подстраиваться под всех

Волонтерство – это только отдавать

Волонтерство – это только для сильных духом

Волонтерство – это отсутствие свободного времени

Волонтерство – это только ради подопечных

Волонтерство – это навсегда



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

ул. Сергия Радонежского, д. 1, стр. 1
www.соцволонтерство.москва
nko@mycareer.moscow
Тел: +7 (495) 870-44-44



Центр «Моя карьера» входит в единую систему службы занятости населения г. Москвы, в которую входят также 54 территориальных офиса, предоставляющих базовые услуги в сфере трудоустройства, и флагманский центр «Моя работа». Обратиться в них может каждый горожанин.