

# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В БАЗОВЫЙ КУРС ДЛЯ ВОЛОНТЕРОВ-НОВИЧКОВ!

В этом курсе вы узнаете:

- 📖 **Что такое волонтерская работа и каковы ее цели**
- 📖 **Какими документами регулируется волонтерская деятельность**
- 📖 **Как взаимодействуют волонтер, волонтерская организация и люди, которым мы помогаем, какова роль каждого в этой системе**
- 📖 **С какими проблемами сталкиваются начинающие волонтеры  
В чем ошибочны распространенные мифы о волонтерстве**



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ  
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной  
политики СО  
01.11.2021  
Вх. № 21644

# ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В БАЗОВЫЙ КУРС ДЛЯ ВОЛОНТЕРОВ-НОВИЧКОВ!

Благодаря этому курсу вы:

- 📖 **Поймете, как устроена работа волонтера изнутри**
- 📖 **Разберетесь, какое из направлений волонтерства вам ближе  
Избежите типичных ошибок новичка**
- 📖 **Сможете выбрать подходящую лично вам волонтерскую организацию**
- 📖 **Получите бесценные советы от ведущих экспертов добровольческой сферы**

# ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕН ЭТОТ КУРС

## Этот курс для вас, если вы:

- 📖 Хотите стать волонтером и помогать людям, но не знаете, с чего начать
- 📖 Уже пробовали волонтерство, но имеете мало опыта и хотите разобраться в теме глубже
- 📖 Не можете определиться, какое направление и какую организацию выбрать
- 📖 Попробовали волонтерство и столкнулись с трудностями  
Хотите ознакомиться с опытом экспертов из разных областей волонтерской деятельности

**Обучение рассчитано на заинтересованную аудиторию старше 18 лет.**

# СТРУКТУРА КУРСА

Обучение состоит из трех модулей.

- 1 Модуль 1** расскажет о том, кто такой волонтер и как им стать, а также анализирует основные мифы о волонтерстве.
- 2 Модуль 2** поможет правильно выбрать волонтерскую организацию и плодотворно взаимодействовать с ней.
- 3 Модуль 3** подскажет, как сделать первые шаги в волонтерстве, избежав типичных ошибок и следуя ценным практическим советам.

Каждый модуль делится на несколько уроков. Каждый урок состоит из:



**Видеоролика**



**Дополнительных  
материалов в  
формате слайдов**



**Проверочного  
тестирования**

Чтобы двигаться вперед, вам необходимо успешно отвечать на вопросы тестов. В конце обучения вы получите сертификат, подтверждающий прохождение курса. **Желаем успехов!**

# КТО ТАКИЕ ВОЛОНТЕРЫ?



**Волонтер** — это человек, который добровольно и безвозмездно занимается организованной общественно полезной деятельностью.

В наши дни без волонтеров не обходится ни одно крупное спортивное или культурное мероприятие. Волонтеры помогают ухаживать за больными, читают лекции, тушат пожары, проводят экскурсии, создают сайты и рисуют плакаты, сдают кровь — и все это безвозмездно, **с целью помочь тем, кто нуждается в помощи.**

В последние годы волонтеры ярко проявили себя на таких мероприятиях, как:



Зимние Олимпийские игры-2014  
в Сочи

FIFA WORLD CUP  
RUSSIA  
2018



Чемпионат мира по футболу-2018  
в Москве



29<sup>TH</sup> WINTER UNIVERSIADE  
KRASNOYARSK 2019

29-я Всемирная зимняя Универсиада  
в Красноярске

И многих других менее масштабных.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ  
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# СТАТУС ВОЛОНТЕРА В ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ РФ

До недавнего времени статус добровольческой деятельности в законодательстве **не был четко определен**.

Это усложняло взаимодействие волонтеров, волонтерских организаций и органов власти.



**Все изменилось, когда вступил в силу новый закон о благотворительности и добровольчестве.**

Закон вступил в силу 1 мая 2018 года, и с этого момента осуществлять волонтерскую деятельность стало проще на всех уровнях: регулировать права и обязанности волонтеров, оказывать им юридическую поддержку, возмещать их расходы и направлять их деятельность.

# КТО И КАК СТАНОВИТСЯ ВОЛОНТЕРОМ

В России волонтерское движение охватывает людей всех возрастов и социальных групп, но преимущественно в волонтерство идут молодые люди 18–25 лет.

Они попадают в волонтерство через:



**Молодежные центры**



**Школы и кружки**



**Корпорации, в которых работают**



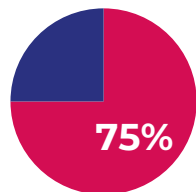
**Университеты и колледжи**



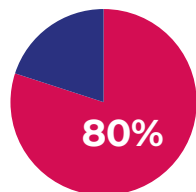
**Иные некоммерческие организации**

# НЕМНОГО СТАТИСТИКИ. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

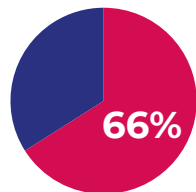
Согласно данным Центра исследований гражданского общества и некоммерческого сектора НИУ ВШЭ в 2019 году среди 16 721 опрошенного волонтера:



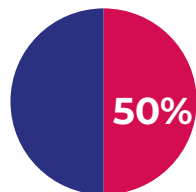
женщины



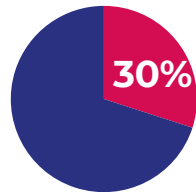
младше 34 лет



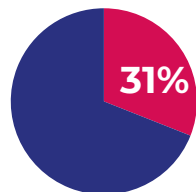
считают, что волонтерство в РФ развивается успешно



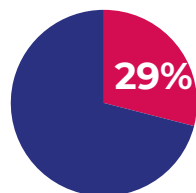
имеют высшее образование



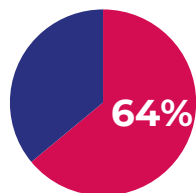
проживает в селе, поселке или городе с населением до 50 тыс. человек



пользовался для проведения мероприятия помещением, предоставленным ресурсным центром, органом власти или НКО



получали субсидии и гранты на себя или организацию

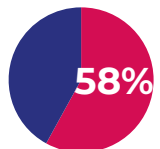


знают или что-то слышали о том, что в их регионах создаются ресурсные центры

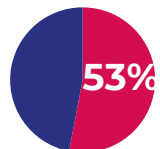


# НЕМНОГО СТАТИСТИКИ. СФЕРЫ ВОЛОНТЕРСТВА

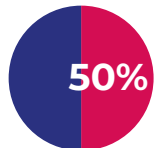
Вот как разделились области волонтерства среди опрошенных (можно было выбрать несколько вариантов). За прошедший год:



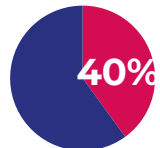
участвовали  
в **событийном**  
волонтерстве



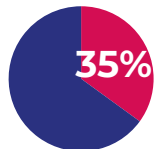
участвовали  
в **социальном**  
волонтерстве



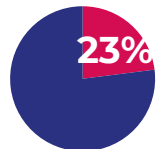
участвовали  
в **экологическом**  
волонтерстве



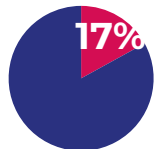
участвовали  
в **спортивном**  
волонтерстве



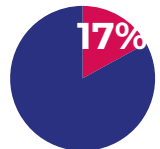
участвовали  
в **патриотическом**  
волонтерстве



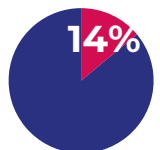
участвовали  
в **помощи**  
**животным**



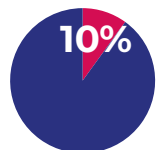
участвовали  
в **культурном**  
волонтерстве



участвовали  
в **интеллектуальном**  
волонтерстве



участвовали  
в волонтерстве **общественной**  
**безопасности**



участвовали  
в волонтерстве  
**в медицине**

## 4 ПРИЗНАКА ВОЛОНТЕРСТВА

Можно выделить 4 признака, которые отличают волонтерство от других видов деятельности:

1

**Признак 1.** Волонтерская деятельность направлена на создание пользы для общества за пределами круга семьи волонтера. То есть, например, уход за пожилыми родителями не является волонтерством, а уход за пожилыми в доме престарелых – является.

2

**Признак 2.** Волонтеры пришли в эту сферу добровольно, без принуждения. То есть, волонтерством не могут считаться ни принудительный неоплачиваемый труд, ни обязательные к посещению акции, встречи, мероприятия.

3

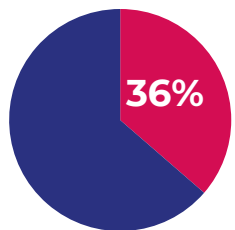
**Признак 3.** Поощрение волонтера носит в первую очередь нематериальный характер. Проще говоря, волонтерам не платят. При этом они могут получать компенсации за расходы, связанные с волонтерской деятельностью, оплату проезда, проживания и питания, символические премии.

4

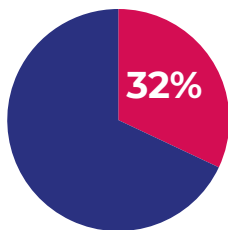
**Признак 4.** Волонтерство – это организованная деятельность. Волонтеры работают в команде, и у каждого своя роль. Это помогает добиваться поставленных целей и приносить пользу обществу.

# НЕМНОГО СТАТИСТИКИ. КТО И КАК ПОПАЛ В ВОЛОНТЕРСТВО

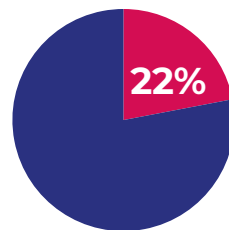
Также в исследовании есть данные о том, **кто каким образом попал в волонтерство:**



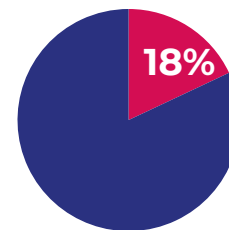
по инициативе образовательной организации



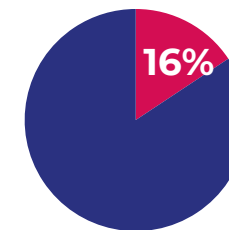
участвуют в волонтерстве с подачи инициативной группы



пришли в волонтерство по инициативе родственников



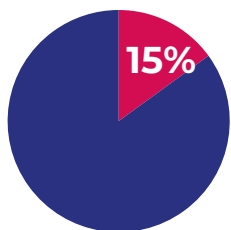
пришли по инициативе НКО



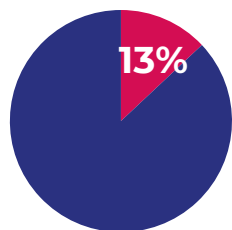
по инициативе волонтерского центра

# НЕМНОГО СТАТИСТИКИ. КТО И КАК ПОПАЛ В ВОЛОНТЕРСТВО

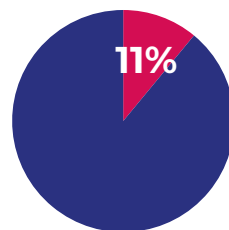
Также в исследовании есть данные о том, **кто каким образом попал в волонтерство:**



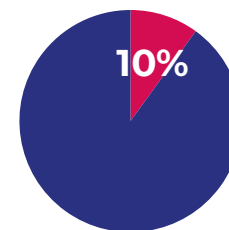
по инициативе СМИ  
и социальных сетей



попали в волонтерство  
через органы власти



пришли в волонтерство  
самостоятельно



по инициативе  
работодателя

# МОТИВАЦИЯ ВОЛОНТЕРОВ

Волонтеры тратят время и силы, и при этом не получают финансовой компенсации. Зачем им это?

По опросам, в большинстве случаев волонтер **хочет помочь людям или природе**.

Однако эта мотивация **не единственная**.

Волонтеры называют также вот какие причины:



**Чувство солидарности**



**Стремление к самореализации**



**Путешествия, новые знакомства, расширение кругозора**



**Образование, приобретение новых навыков, карьерный рост**

По данным ВЦИОМ, **48%** опрошенных занимаются волонтерством с целью досуга и получения нового опыта, **47%** — с целью профессионального развития и развития карьеры. Для **26%** мотивацией выступает возможность решить общие проблемы, для **26%** — потребность в общении и солидаризации, для **17%** — желание реализовать свои убеждения и ценности.

*(Источник: Презентация «Востребованность мер нематериального поощрения волонтерства». ВЦИОМ. Москва, 2017. Сл. 6.)*

Подробнее о мотивации мы поговорим в Уроке 2.

# ВИДЫ МОТИВАЦИИ ВОЛОНТЕРА

В прошлом уроке мы обсудили самые статистически распространенные типы мотивации для человека, который хочет стать волонтером.

В целом мотивацию можно разделить на два типа:



## Нематериальная мотивация

Например:

- 📌 Помощь людям
- 📌 Помощь животным
- 📌 Влияние на экологическую ситуацию
- 📌 Обретение новых друзей и знакомых
- 📌 Получение новых навыков
- 📌 Рост социального капитала, статуса



## Материальная мотивация

Например:

- 📌 Бесплатное жилье, питание, транспортировка до локации
- 📌 Бесплатная возможность путешествовать
- 📌 Бесплатная практика иностранных языков
- 📌 Завязывание новых связей, которые могут помочь в построении карьеры и развитии бизнеса

# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОЛОНТЕРСТВА.

## СОЦИАЛЬНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

В последние годы благодаря активному развитию отрасли наравне с уже привычными появилось несколько новых волонтерских сфер.

Расскажем про каждую из них.

### Социальное волонтерство

Помощь социально незащищенным людям, нуждающимся в **особой поддержке**:

- ▣ детям, оставшимся без попечения родителей;
- ▣ людям с ограниченными возможностями;
- ▣ больным людям;
- ▣ одиноким ветеранам;
- ▣ пожилым людям.

Зачастую, когда мы думаем о волонтерстве, мы представляем именно социальное. Однако сфера волонтерской деятельности гораздо более разнообразная.

# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОЛОНТЕРСТВА.

## СОБЫТИЙНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

В последние годы благодаря активному развитию отрасли наравне с уже привычными появилось несколько новых волонтерских сфер.

Расскажем про каждую из них.

### Событийное волонтерство

Работа волонтеров на **масштабных мероприятиях**:

- 📍 Спортивных
- 📍 Культурных
- 📍 Фестивалях, форумах, праздниках

Это направление обычно интересно тем, кто планирует развиваться в области организации крупных мероприятий. Одно из приятных преимуществ – возможность **бесплатно попасть на эксклюзивные мероприятия**, стать частью исторического события (например, Чемпионат мира по футболу), познакомиться с гостями.

Событийные волонтеры помогают с навигацией гостей мероприятия, консультируют по основным вопросам, следят за тем, чтобы гостям было комфортно.



# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОЛОНТЕРСТВА. ЭКОВОЛОНТЕРСТВО

В последние годы благодаря активному развитию отрасли наравне с уже привычными появилось несколько новых волонтерских сфер.

Расскажем про каждую из них.

## Эковолонтерство

Можно разделить на два типа:

- 📌 **Просветительская деятельность** по вопросам экологии. Лекции о раздельном сборе мусора, раздача листовок, распространение информации о загрязнении окружающей среды в соцсетях
- 📌 **Прямая помощь** в сохранении природы: субботники, посадка леса, сортировка мусора

Эковолонтерство развито прежде всего в городских парках, национальных парках, заповедниках. Например, волонтеры-зоологи могут ухаживать за редкими видами животных или заниматься исследованиями растений в разных широтах.

# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОЛОНТЕРСТВА.

## ДОНОРСТВО

В последние годы благодаря активному развитию отрасли наравне с уже привычными появилось несколько новых волонтерских сфер.

Расскажем про каждую из них.

### Донорство

Бесплатное донорство крови/тканей/органов часто называют волонтерством. Только за первое полугодие 2019 года волонтеры сдали более 13 тонн крови.

Также в этой сфере, как и в эковолонтерстве, большую пользу приносит **просветительская деятельность**: разговоры о том, зачем сдавать кровь, почему это не опасно, как это может напрямую помочь людям, и т. п.

Жители многих городов России вообще не знают о возможности донорства. Поэтому одна из наших задач – развитие этой области.

# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОЛОНТЕРСТВА. МЕДИАВОЛОНТЕРСТВО

В последние годы благодаря активному развитию отрасли наравне с уже привычными появилось несколько новых волонтерских сфер.

Расскажем про каждую из них.

## Медиаволонтерство

Что такое «медиаволонтерство»? Это сравнительно новое направление, появившееся с развитием социальных сетей и средств массовой информации.

Медиаволонтеры – это фотографы, журналисты, блогеры, дизайнеры и люди творческих профессий, которые оказывают услуги на добровольческих началах. Например, медиаволонтером можно стать в «Добро.Журнале» — онлайн-СМИ о созидательной гражданской активности, которое выходит с октября 2019 года.

Медиаволонтеры помогают **не благополучателям и подопечным напрямую**, а именно организаторам волонтерской деятельности – благотворительным фондам, волонтерским центрам и т. д. Они популяризируют волонтерские мероприятия в социальных сетях и СМИ, пишут о благотворительных фондах и организациях.

# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОЛОНТЕРСТВА.

## МЕДИЦИНСКОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

В последние годы благодаря активному развитию отрасли наравне с уже привычными появилось несколько новых волонтерских сфер.

Расскажем про каждую из них.

### Медицинское волонтерство

Волонтерство в медицинской сфере — это:

- 📖 помощь медицинскому персоналу
- 📖 профорientация школьников
- 📖 популяризация здорового образа жизни
- 📖 профилактика заболеваний
- 📖 поддержка пациентов

В эту сферу часто идут волонтеры, которые хотят получить **навыки и опыт работы в сфере здравоохранения** — не только студенты, но и взрослые люди.

Иногда для выполнения тех или иных задач от волонтера требуются специфические знания, но большинство волонтеров-медиков не имеют медицинского образования и профессиональных навыков.

Есть и непрофессиональная волонтерская помощь, направленная на улучшение качества жизни пациентов. Например, в проекте «Доктор Клоун» профессиональные артисты навещают детей в больницах.

# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОЛОНТЕРСТВА.

## ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОЛОНТЕРСТВО И СОХРАНЕНИЕ ИСТОРИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ

В последние годы благодаря активному развитию отрасли наравне с уже привычными появилось несколько новых волонтерских сфер.

Расскажем про каждую из них.

### Патриотическое волонтерство

Патриотическое волонтерство включает:

- 🇷🇺 Помощь ветеранам
- 🇷🇺 Благоустройство военных памятников и захоронений
- 🇷🇺 Организацию Всероссийских молодежных исторических квестов и акций
- 🇷🇺 Помощь в организации парадов Победы по всей стране
- 🇷🇺 Увековечивание памяти пострадавших от репрессий
- 🇷🇺 Поиск останков солдат, погибших в Великой Отечественной войне

Одна из крупнейших организаций в этой сфере – Всероссийская общественная организация **«Волонтеры Победы»**.

# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОЛОНТЕРСТВА.

## КОРПОРАТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

В последние годы благодаря активному развитию отрасли наравне с уже привычными появилось несколько новых волонтерских сфер.

Расскажем про каждую из них.

### Корпоративное волонтерство

Корпоративное волонтерство тоже выделилось как отдельная сфера совсем недавно. Что это такое?

Это направление в первую очередь связано с компаниями, которые готовы включаться в добровольческую деятельность, **привлекая своих сотрудников в нерабочее время**. Это способствует популяризации добровольческого, волонтерского движения и поддержке благотворительных фондов.

Сотрудникам компании важно понимать, что они не просто подчиняются руководству, а выполняют **важную социальную функцию**.

# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОЛОНТЕРСТВА.

## ВОЛОНТЕРСТВО ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

В последние годы благодаря активному развитию отрасли наравне с уже привычными появилось несколько новых волонтерских сфер.

Расскажем про каждую из них.

### Волонтерство общественной безопасности и в чрезвычайных ситуациях

Тоже новое уникальное направление. Увы, известным оно стало после таких природных катаклизмов, как наводнение в Крымске, пожар в Сибири и стихийные бедствия в Хабаровском крае.

В этой сфере важно, чтобы добровольцы **уже имели нужные навыки**, поскольку из-за необходимости срочных мер обучать волонтеров некогда. Поэтому существуют специальные программы подготовки волонтеров общественной безопасности.

При этом к этой сфере относятся не только непосредственная помощь в горячих точках, но и, например, сбор, сортировка и отправка **гуманитарной помощи**.

# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОЛОНТЕРСТВА.

## ПОИСКОВО-СПАСАТЕЛЬНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

В последние годы благодаря активному развитию отрасли наравне с уже привычными появилось несколько новых волонтерских сфер.

Расскажем про каждую из них.

### Поисково-спасательное волонтерство

Это волонтерство направлено на поиск и спасение потерявшихся или пропавших людей.

Все волонтеры-поисковики обязательно проходят **инструктаж и отбор по состоянию здоровья**, поскольку иногда приходится действовать в тяжелых условиях.

Те волонтеры, которые не проходят по состоянию здоровья, могут заниматься **распространением информации**: расклейкой объявлений, постами в социальных сетях, поиском потерявшихся в условиях города.



# ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВОЛОНТЕРСТВА.

## ОНЛАЙН-ВОЛОНТЕРСТВО

В последние годы благодаря активному развитию отрасли наравне с уже привычными появилось несколько новых волонтерских сфер.

Расскажем про каждую из них.

### Онлайн-волонтерство

Это волонтерство с использованием информационных технологий. Им можно заниматься **полностью дистанционно**. То есть, люди с ограниченными возможностями или проживающие в отдаленных местах могут стать волонтерами. И наоборот, жители больших городов могут делиться знаниями и навыками через интернет.

Онлайн-волонтерство включает **большой спектр возможностей** помощи:

- 📖 Участие в исследовательских проектах;
- 📖 Создание сайтов;
- 📖 Обновление веб-страниц;
- 📖 Ведение профилей в соцсетях;
- 📖 Перевод документов;
- 📖 Помощь в онлайн-проектах;
- 📖 Создание баз данных и т.д.

# КАК СТАТЬ ВОЛОНТЕРОМ?

Многие люди задаются вопросом, как стать волонтером, с чего начать. На самом первом этапе мы предлагаем 3 шага:

1

**Определитесь, уверены ли вы в том, что хотите стать волонтером**

2

**Выберите направление волонтерства, которым хотите заниматься**

3

**Определитесь с типом организации**

4

**Зарегистрируйтесь на портале Единой информационной системы в сфере развития волонтерства добро.рф**

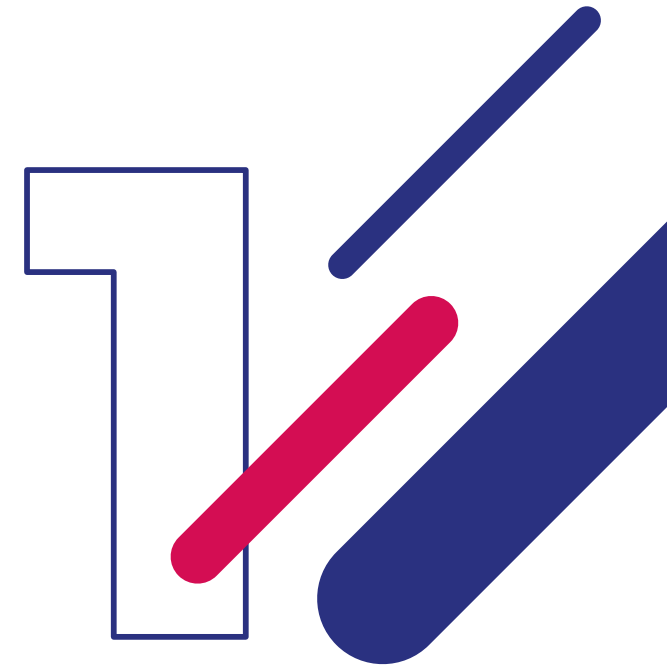
Рассмотрим каждый пункт подробнее.

# ОПРЕДЕЛИТЕСЬ, УВЕРЕНЫ ЛИ ВЫ, ЧТО ХОТИТЕ СТАТЬ ВОЛОНТЕРОМ

Как это сделать? Желание помогать людям — это **похвально**, однако одного только желания **обычно недостаточно**.

Важно понимать, что волонтер:

- ② Действует **по своей воле**
- ② Является **непрофессиональным** работником и не получает денег за свою деятельность
- ② **Несет ответственность** за то, что он делает, потому что от него зависит многое (иногда – здоровье и жизнь других людей)
- ② Волонтерская помощь, как правило, **регулярная и долгосрочная**. Не стоит начинать большой проект, если вы не готовы вкладываться в него на протяжении всего времени
- ② Волонтер помогает заботой, трудом, участием, поддержкой, но **никак не деньгами и подарками**. Настоятельно не рекомендуется материально помогать подопечному



# ВЫБЕРИТЕ НАПРАВЛЕНИЕ ВОЛОНТЕРСТВА, КОТОРЫМ ХОТИТЕ ЗАНИМАТЬСЯ

Иногда у потенциальных волонтеров, что называется, разбегаются глаза. Хочется помогать сразу в нескольких сферах.

Чтобы было легче определиться, задайте себе **следующие вопросы**:

- 📖 Что конкретно я хочу делать?
- 📖 Кому и как я готов помогать?
- 📖 В какой сфере могут пригодиться навыки, которые у меня уже есть?

Без ответов на эти вопросы двигаться дальше бессмысленно.

Если же вы уже знаете ответ, спросите себя:

- 📖 Что именно мне мешает?
- 📖 Какие опасения я испытываю по поводу волонтерства?

Чаще всего новички боятся неизвестности, недостатка знаний и умений, того, что они останутся наедине с какой-то проблемой.

Чтобы этого не случилось, важно понимать, что волонтеры практически **никогда не действуют в одиночку**. Их направляют различные организации.

Поэтому следующим шагом – это **выбор организации**.



# ВЫБЕРИТЕ ТИП ОРГАНИЗАЦИИ

Организации **координируют волонтеров**, поддерживают их и обеспечивают им интересную деятельность. На данный **момент всего 33%** российских волонтеров занимаются волонтерством самостоятельно.

Организации, в которые может вступить волонтер, бывают следующих типов:

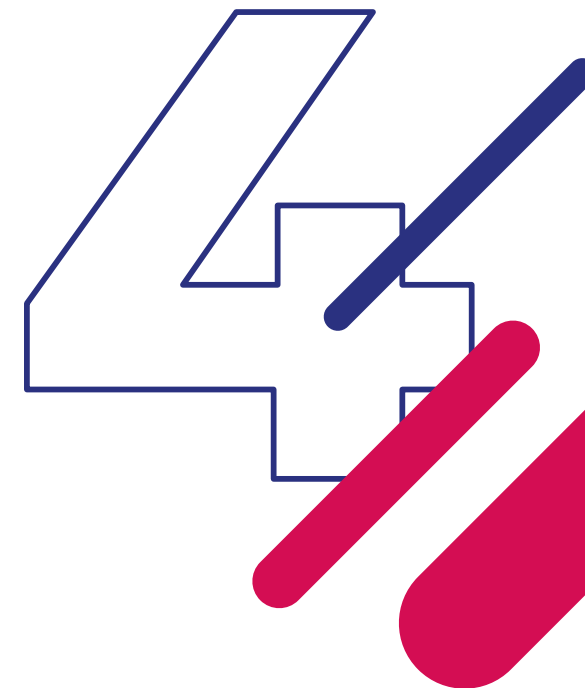
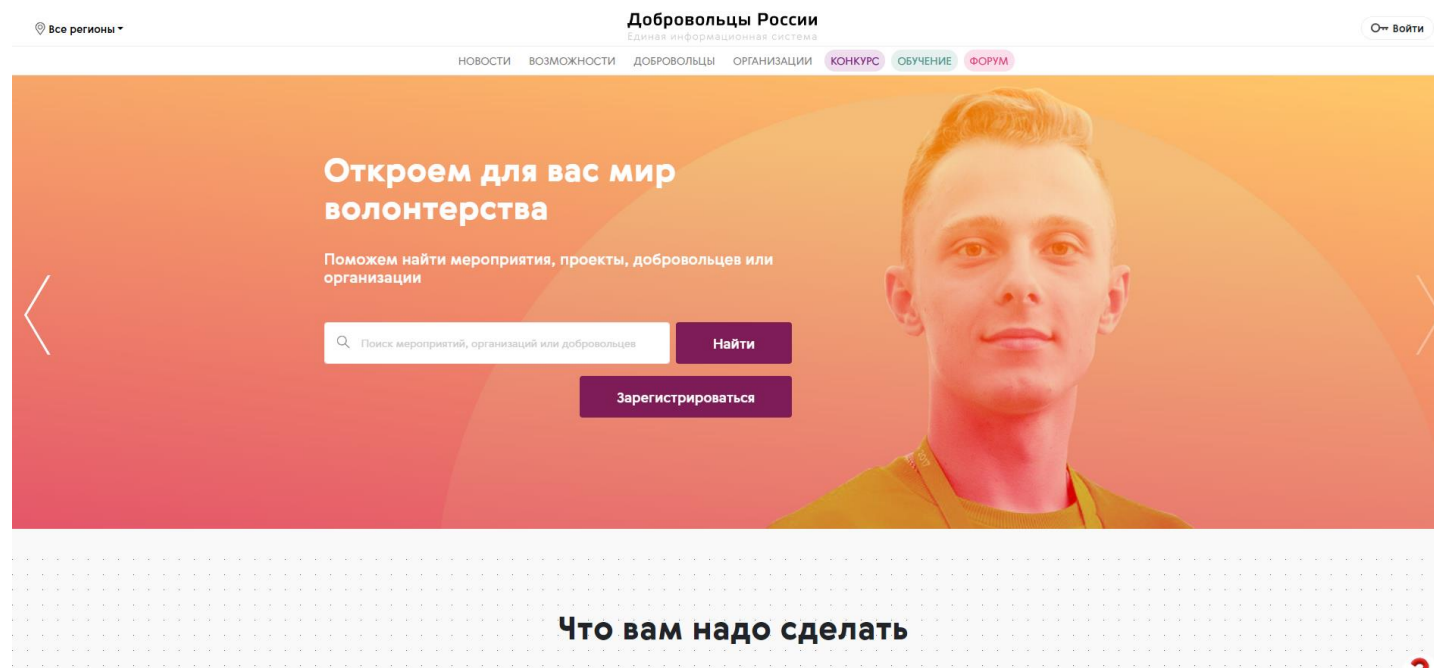
- 📌 **Волонтерские центры**
- 📌 **Государственные органы**
- 📌 **Общественные организации**
- 📌 **Тематические организации (культурные, спортивные, медицинские, социальные)**
- 📌 **Заповедники**
- 📌 **Благотворительные фонды**

Далее мы расскажем о каждом типе.



# ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕСЬ НА ПОРТАЛЕ ЕДИНОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ ДОБРО.РФ

Единая информационная система в сфере развития волонтерства **добро.рф** — это главная система учета волонтеров. Всего здесь зарегистрировано около миллиона пользователей. Волонтеры, которые прошли регистрацию, на портале, получают доступ к десяткам тысяч возможностей и услуг.



# ВОЛОНТЕРСКИЕ ЦЕНТРЫ

**Волонтерские центры** непосредственно **организуют деятельность волонтеров**. Центры привлекают и отбирают добровольцев, обучают их и готовят к непосредственной работе.

Через волонтерский центр можно как найти конкретный **добровольческий проект**, так и присоединиться **к самой команде центра** в качестве волонтера и оказать помощь в развитии добровольческого движения в вашем городе или регионе.



# ОРГАНЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВЛАСТИ И ОРГАНЫ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ

**Органы государственной власти и органы местного самоуправления** приравнены к организаторам волонтерской деятельности с принятием **Федерального закона от 05.02.2018 N 15-ФЗ**.

Теперь они вправе **самостоятельно привлекать** волонтеров и волонтерские организации для участия в различных волонтерских мероприятиях и программах.

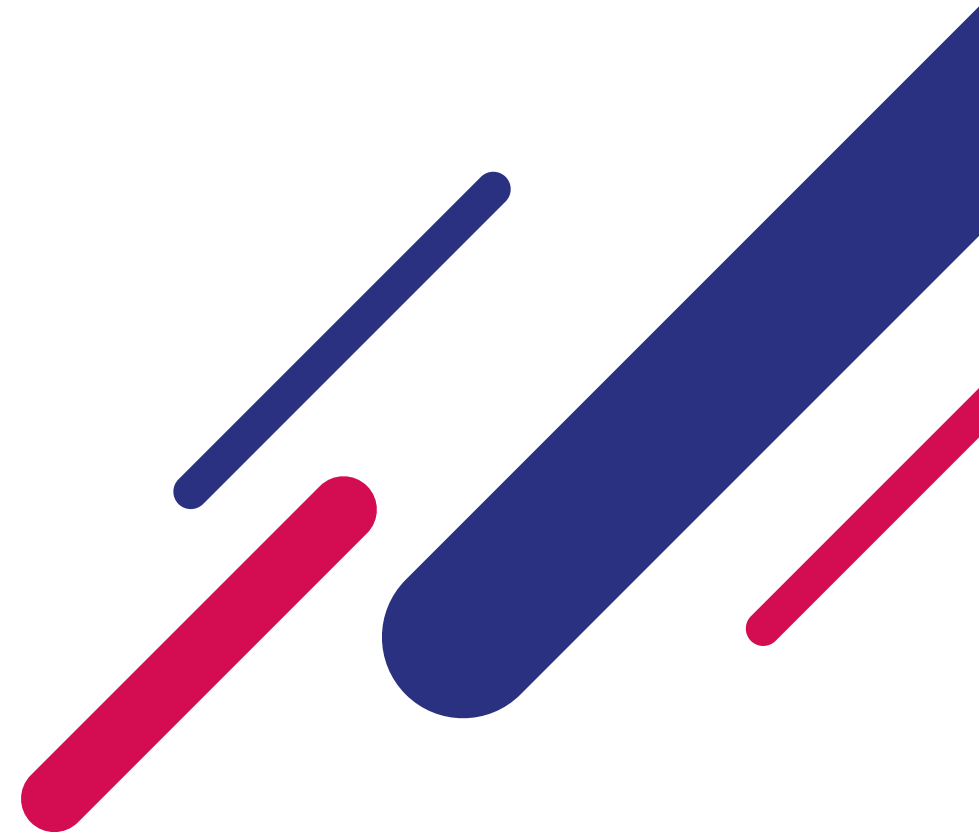
Например, МЧС активно занимается координацией действий добровольцев во время чрезвычайных ситуаций (скажем, пожара).



# ОБЩЕСТВЕННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

**Общественные организации** привлекают волонтеров, когда им нужна **дополнительная помощь** в организации мероприятий или реализации своих проектов.

Таковыми организациями могут быть, например, правозащитные организации или иные объединения, такие как Всероссийское общество инвалидов.



# БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ ФОНДЫ

**Благотворительные фонды.** В них волонтеры помогают подопечным благотворительных фондов – детям, людям с ограниченными возможностями, старикам.

Также волонтеры оказывают помощь в **организации мероприятий** с целью сбора средств для нужд подопечных фонда.

Благотворительные фонды могут привлекать волонтеров **как на отдельные акции**, так и **регулярно на системной основе**.

# КУЛЬТУРНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ

**Культурные организации** – музеи, библиотеки, театры, независимые арт-площадки – привлекают волонтеров для проведения мероприятий и проектов в сфере искусства.

Взаимоотношения с волонтерами могут быть **регулярными** или **эпизодическими**.

Например, оргкомитет Международного конкурса-фестиваля музыкального наследия современных

композиторов «Чайковский-Наследие» в Москве традиционно привлекает волонтеров к организации этого мероприятия. Волонтеры помогают гостям фестиваля с навигацией, встречают и провожают участников.

И этот пример не исключение. Сегодня у многих культурных организаций есть работники, **ответственные за взаимодействие с волонтерами**.

# МЕДИЦИНСКИЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

**Медицинские учреждения** привлекают волонтеров для помощи в работе со своими пациентами.

Вместе с тем зачастую для работы с медицинскими учреждениями волонтерам необходимо **базовое медицинское образование** или специальные **курсы подготовки**.

# СОЦИАЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

**Социальные учреждения** – школы-интернаты, хосписы, центры реабилитации, дома престарелых, детские дома – также привлекают волонтеров для работы со своими подопечными.

Например, в хосписах волонтеры помогают по хозяйству, ухаживают за садом и растениями, помогают в организации мероприятий, общаются с пациентами и сопровождают их на прогулках.

Желающие стать волонтером в хосписе Москвы проходят **три этапа отбора и обучения:**

- 1 Ознакомительная встреча, заполнение анкеты и собеседование.**
- 2 Инструктаж.**
- 3 Стажировка.**

После этого волонтер может присоединиться к волонтерским командам в Центре паллиативной помощи хосписам в разных районах Москвы и детских паллиативных отделениях.

# ПРИРОДООХРАННЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

**Природоохранные учреждения** – заповедники.

Им часто требуется помощь волонтеров в деле защиты окружающей среды, уборке несанкционированных свалок мусора, расчистке троп, в деле охраны животных и растений.

Помните! Волонтерство — это **взаимный договор**, взаимное решение и признание прав и обязанностей.

# СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ В ВОЛОНТЕРСТВЕ

Какими способами можно попасть в волонтерство? Рассмотрим на примере приюта для животных.

1

Во-первых, вы можете **напрямую взаимодействовать с приютом без заключения гражданско-правового договора**. Например, оказывать помощь в ведении сайта приюта или страницы в соцсети, или же самостоятельно приехать в приют и ухаживать за животными, гулять и играть с ними.

2

Во-вторых, вы можете **заключить с организацией-благополучателем гражданско-правовой договор**. Например, вы хотите не просто периодически помогать приюту, а стать автоволонтером: возить животных к ветеринару и на благотворительные акции. В этом случае все условия будут прописаны в договоре.

3

В-третьих, вы можете **сотрудничать с приютом опосредованно – через организатора волонтерской деятельности**. В таком случае, при желании, заключается договор с организацией. И уже сотрудники волонтерского центра, работающие с десятками приютов, найдут волонтеру работу по душе, проконсультируют его и при необходимости помогут пройти обучение.

# СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ В ВОЛОНТЕРСТВЕ

Внутри волонтерского движения есть практически **безграничные возможности** для развития.

Вы можете пройти путь от простого волонтера до:



**Лидера команды**



**Автора собственных проектов**



**Лидера организации**

Социальные лифты в волонтерской сфере работают просто отлично.



# ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ВОЛОНТЕРА

Зайдите на сайт **добро.рф** — вы увидите не только возможность присоединиться к мероприятиям, но и:

- 📖 **пройти бесплатные образовательные курсы**
- 📖 **создать собственный проект и масштабировать его**
- 📖 **найти партнеров**
- 📖 **пройти программу акселерации**
- 📖 **поучаствовать в стажировках в лучших некоммерческих организациях России**

По опросу ВЦИОМ, для **47% добровольцев** один из основных мотивов участия в волонтерских проектах — возможности для профессионального развития и карьеры: дополнительные знания и навыки, рекомендации для будущего работодателя, полезные связи.

А **18% опрошенных** напрямую указали, что рассчитывают получить профессиональный опыт, который поможет при трудоустройстве.

Все большее распространение получает практика начисления абитуриентам при поступлении дополнительных баллов за волонтерство. На данный момент это практикуют около 40% российских вузов.

# МИФЫ О ВОЛОНТЕРСТВЕ

Вокруг волонтерства все еще множество мифов, потому что не всем понятны мотивации и задачи волонтеров. Рассмотрим **8 самых распространенных мифов о волонтерстве:**

- 1 Волонтеры – это бесплатная рабочая сила**
- 2 Волонтерам не нужна подготовка**
- 3 Волонтерство – это только для молодых**
- 4 Волонтеры не получают вознаграждения**
- 5 Волонтерам платят**
- 6 Волонтеры работают только в социальной сфере**
- 7 Любое волонтерство всегда полезно, даже спонтанное**
- 8 Волонтерство – это занятие исключительно для тех, у кого много свободного времени**

# МИФ 1. ВОЛОНТЕРЫ – ЭТО БЕСПЛАТНАЯ РАБОЧАЯ СИЛА

Волонтеры действительно не получают материального вознаграждения за свою деятельность.

Тем не менее, волонтерство серьезно отличается от оплачиваемого труда тем, что оно **реализуется исключительно в общественно полезных целях.**

Например, уборка частных квартир – это профессиональная деятельность, которая должна оплачиваться как услуга. А уборка квартир для людей с ограниченными возможностями – это волонтерство, так как подобная деятельность направлена на помощь людям, которым нужна **особая поддержка.**

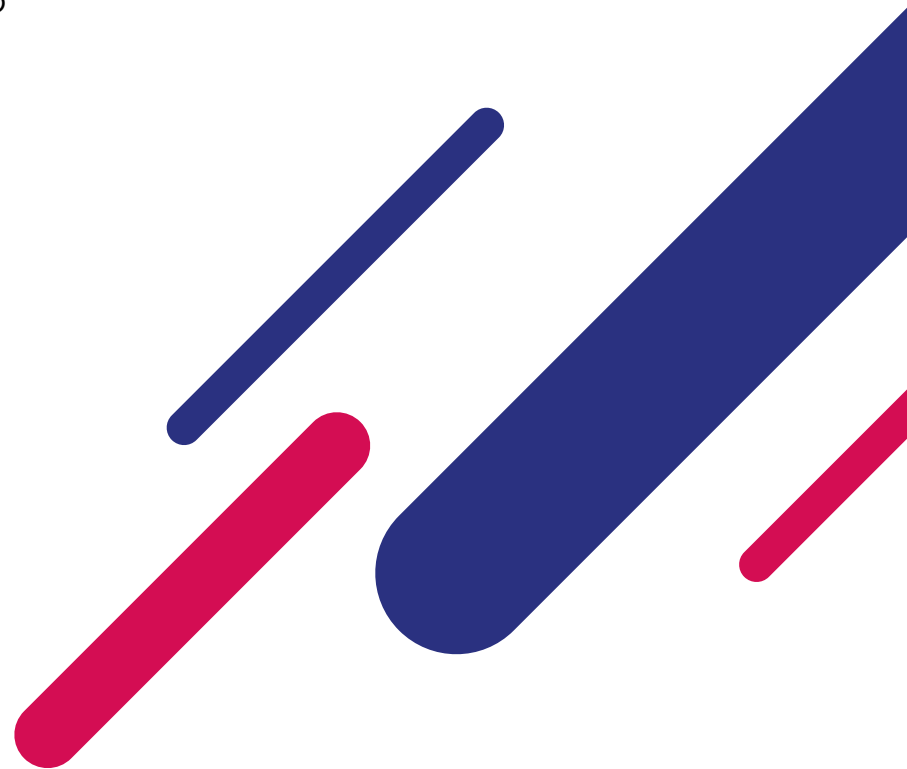
Волонтерство работает **только на основе взаимного уважения и партнерства.** В волонтеры идут добровольно, с мотивацией решать социальные проблемы и приобретать бесценный опыт. Одностороннее использование рабочей силы бывает только в добровольно-принудительном порядке, а это не может мотивировать волонтеров.

## МИФ 2. ВОЛОНТЕРАМ НЕ НУЖНА ПОДГОТОВКА

Действительно, **любой человек может стать волонтером**. Для этого не нужно получать специальное «волонтерское» образование или иметь соответствующую квалификацию.

Однако для большинства видов деятельности волонтер должен пройти хотя бы **базовый инструктаж**. Для некоторых видов деятельности необходимо профильное образование.

Неподготовленный волонтер рискует не только не помочь, но и непреднамеренно **навредить благополучателям**.



## МИФ 3. ВОЛОНТЕРСТВО — ЭТО ТОЛЬКО ДЛЯ МОЛОДЫХ

По опросам ВЦИОМ больше половины волонтеров действительно **младше 25 лет**.

Однако это не означает, что люди старшего возраста не могут заниматься волонтерством. Наоборот, в нашей стране активно развивается **«серебряное» волонтерство**, где основная аудитория – это граждане старше 50 лет.

Они обладают уникальными знаниями и опытом, которых нет у молодых людей. Для занятия волонтерством **нет ограничений по полу, возрасту или образованию**.

## МИФ 4. ВОЛОНТЕРЫ НЕ ПОЛУЧАЮТ НИКАКОГО ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ ИЛИ ПООЩРЕНИЯ

Также ошибочное обобщение. Волонтеры не получают **материального вознаграждения**. Однако с формами нематериального поощрения организаторы волонтерской деятельности могут и должны экспериментировать.

Начать можно с простой благодарности и признания заслуг волонтера в проекте. Для многих абитуриентов поощрением является учет их волонтерской деятельности **при поступлении в вуз**.

Существует еще множество форм поощрения и поддержки, начиная с бесплатных приглашений на мероприятия и заканчивая льготным проездом в транспорте.

## МИФ 5. ВОЛОНТЕРАМ ПЛАТЯТ

Многие люди уверены, что волонтерам, участвующим в организации, например, крупных мероприятий, платят хотя бы небольшие суммы, так как бесплатно никто вести такую деятельность не будет. **Это не так.**

Для подавляющего большинства волонтеров самая важная мотивация – внутренняя: **сделать доброе дело и принести пользу обществу.** Они всегда готовы участвовать в волонтерских проектах без расчета на оплату своих усилий.

При этом важно помнить, что, хотя волонтеры не получают за свою деятельность денег, им могут быть компенсированы расходы, например на питание и транспорт. Такая компенсация может быть в денежной форме и **со стороны может выглядеть как оплата труда.** Однако это не так, компенсация – это возмещение уже понесенных волонтером расходов в пределах этих расходов. Такая компенсация оплатой труда не является.

## МИФ 6. ВОЛОНТЕРЫ РАБОТАЮТ ТОЛЬКО В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ

Если вы внимательно изучили этот курс, то наверняка сами готовы развенчать этот миф. Для волонтерства практически нет границ в направлениях: вы можете помогать животным или сдавать кровь, а можете реализовывать исследовательский проект для некоммерческой организации.

**Все эти виды деятельности – волонтерство.**



## МИФ 7. ЛЮБОЕ ВОЛОНТЕРСТВО ВСЕГДА ПОЛЕЗНО, ДАЖЕ СПОНТАННОЕ

Это не так. Спонтанное волонтерство – без сотрудничества с организацией, без подготовки, грубо говоря, «с улицы» – **может принести больше вреда, чем пользы.** Особенно это касается работы с людьми – трудными детьми, наркозависимыми, паллиативными больными.

О том, чем опасно спонтанное волонтерство, мы поговорим в следующем уроке.

## МИФ 8. В ВОЛОНТЕРЫ ИДУТ ТОЛЬКО ТЕ, У КОГО МНОГО СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ

На самом деле это не так.

Во-первых, волонтер может выработать **гибкий удобный для себя график**.

Во-вторых, иногда достаточно **потратить всего час**, чтобы принести пользу. Например, перевезти на личном автомобиле вещи для нуждающихся. А написать пост в блоге можно за 10 минут, вообще не отходя от компьютера.

# СПОНТАННОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

Спонтанное волонтерство в последние годы набирает обороты, особенно благодаря соцсетям.

Человек видит призыв и бежит помогать людям. В таком желании нет ничего плохого. Многие приходят в волонтерство именно благодаря спонтанному желанию помочь, и многие участвуют исключительно в спонтанных акциях (по сбору мусора, например). Это тоже хорошо, однако большую пользу приносит все-таки организованное регулярное волонтерство.

Важно понимать, **что в некоторых сферах и в некоторых аспектах спонтанное волонтерство может быть опасным.**

Давайте разберемся, в каких именно.

# ПОЧЕМУ СПОНТАННОЕ ВОЛОНТЕРСТВО МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНО

- 1 На спонтанных акциях чаще всего нет **тщательного предварительного отбора**, «с улицы» может прийти кто угодно, даже с корыстными/недобрыми целями.
- 2 У спонтанных волонтеров **нет подготовки**, они могут травмировать подопечных — детей, пожилых, людей с ограниченными возможностями.
- 3 Спонтанные волонтеры обычно **сами не готовы к тому, что увидят**, это может нанести травму им самим (а еще – представлять угрозу для их жизни, например в чрезвычайных ситуациях).
- 4 Спонтанные волонтеры не всегда знают, **как взаимодействовать с персоналом** детских домов / больниц.

Прежде, чем делать доброе дело, важно задуматься, соответствует ли оно принципу **«не навреди»**. Поэтому советуем вам и вашим близким узнать о волонтерстве больше, прежде чем вступать в ряды спонтанных добровольцев.

# ЗАЧЕМ НУЖНА ВОЛОНТЕРСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ?

Что волонтерская организация дает волонтеру? Почему не всегда осмысленно просто приходить к подопечным и помогать им напрямую? Волонтерская организация предоставляет волонтеру **материальные и нематериальные преимущества:**

- Гарантии долгосрочности и стабильности
- Разделение ответственности, обеспечение возможностей, организацию сотрудничества (например, на уровне коммуникации)
- Обучение и подготовку, то есть профессионализацию среды
- Психологическую поддержку
- Материальную поддержку (возмещение расходов, выдача оборудования и экипировки)
- Юридическую поддержку



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ  
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ВОЛОНТЕРСКУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ И ВСТУПИТЬ В НЕЕ?

В Модуле 1 мы уже немного говорили о том, к чему вам нужно быть готовым, если вы выбрали для себя заниматься волонтерством. Рассмотрим подробнее, как выбрать волонтерскую организацию.

Алгоритм выбора:

- 1 Выбрать направление.** Об этом мы подробнее говорили в Модуле 1.
- 2 Выделить достаточно времени.** Помощь должна быть регулярной и стабильной.
- 3 Рассчитать расстояние до офиса организации.** Если вам очень хочется сотрудничать с конкретной организацией, но она находится очень далеко, оцените свои силы.
- 4 Проанализировать странички в соцсетях и отзывы.** Организация, у которой нет активной жизни в интернете, в наше время вызывает подозрения. А независимые отзывы помогут предусмотреть неочевидное.
- 5 Посетить организацию и лично встретиться с сотрудниками.** Ни один сайт в интернете не расскажет об организации так наглядно, как это сделают ее сотрудники в живом общении.
- 6 Вступить в организацию.**

# ИСТОЧНИКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ В ВЫБОРЕ ВОЛОНТЕРСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Вот список проектов, которые поддерживают актуальные базы проверенных волонтерских проектов и НКО:



Единая информационная система в сфере развития волонтерства  
«Добровольцы России» [добро.рф](http://dobro.ru)



Портал <https://volonter.ru/>



Платформа [blago.ru/](http://blago.ru/)



Сервис [dobro.mail.ru](http://dobro.mail.ru)



Благотворительное собрание «Все вместе»  
<https://www.wse-wmeste.ru>

# ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВОЛОНТЕРА И ОРГАНИЗАЦИИ

Важно помнить, что волонтерство – это **взаимный договор**.

Сотрудничество получится плодотворным, если:

- 📖 Волонтер и организация готовы **честно ответить** на вопросы друг друга
- 📖 Волонтер и организация проговаривают **все мотивы** своих поступков
- 📖 И у волонтера, и у организации есть **свои права и обязанности**, они четко их знают, уважают права друг друга и выполняют свои обязанности
- 📖 Волонтер и организация оставляют за собой право в любой момент **прекратить сотрудничество**





# ПРАВА ВОЛОНТЕРОВ

Права волонтера начиная с 1995 года законодательно закреплены **Федеральным законом «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)»** и другими нормативными актами.

Волонтер имеет право:

- Выбрать вид деятельности, который отвечает его потребностям и интересам
- Получить всю необходимую информацию о целях, задачах и содержании деятельности; оборудование, а также материальные средства для выполнения поставленных перед ним задач
- Требовать внесения всех необходимых сведений о своей работе в волонтерскую книжку (бумажную или электронную)
- Вносить предложения при обсуждении форм и методов осуществления волонтерской деятельности

# ПРАВА ВОЛОНТЕРОВ

Права волонтера начиная с 1995 года законодательно закреплены **Федеральным законом «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)»** и другими нормативными актами.

Волонтер имеет право:

- Ⓛ Получить дополнительные знания, необходимые волонтеру для выполнения возложенных на него задач
- Ⓛ Отказаться от выполнения задания (с объяснением уважительной причины), даже если был заключен договор
- Ⓛ Прекратить свою волонтерскую деятельность

# МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВОЛОНТЕРОВ

По закону волонтеру должны предоставить:

- Питание
- Форменную или специальную одежду
- Необходимое оборудование и средства индивидуальной защиты
- Оплату проезда до места проведения волонтерского мероприятия и обратно до места жительства
- Возмещение вреда жизни и здоровью, понесенного при осуществлении волонтерской деятельности
- Психологическую помощь
- Страхование жизни и здоровья
- Информационную, консультационную и методическую поддержку

# ОБЯЗАННОСТИ ВОЛОНТЕРОВ

Волонтер должен понимать, что от него ждут:

- ⑆ Четкого и добросовестного выполнения задач
- ⑆ Знание и уважение принципов волонтерского движения
- ⑆ Следования инструкциям, выданным во время прохождения инструктажа
- ⑆ Бережного отношения к материальным ресурсам, предоставленным для выполнения волонтерской деятельности
- ⑆ Неразглашения сведений, которые составляют охраняемую законом тайну
- ⑆ Своевременного уведомления о своем желании прекратить волонтерскую деятельность

# КАК СТАТЬ ЛУЧШИМ ВОЛОНТЕРОМ?

Чтобы стать отличным волонтером, важно **руководствоваться принципами**, которые были выработаны волонтерским движением за долгие годы деятельности. Вот они:

- 1 Не навреди**
- 2 Действуй от имени организации**
- 3 Будь ответственным**
- 4 Помогай умениями, а не деньгами**
- 5 Трезво оценивай возможности**
- 6 Не занимайся тем, чего не умеешь**
- 7 Работай в команде**
- 8 Соблюдай правила**
- 9 Будь готов выбирать из двух зол**

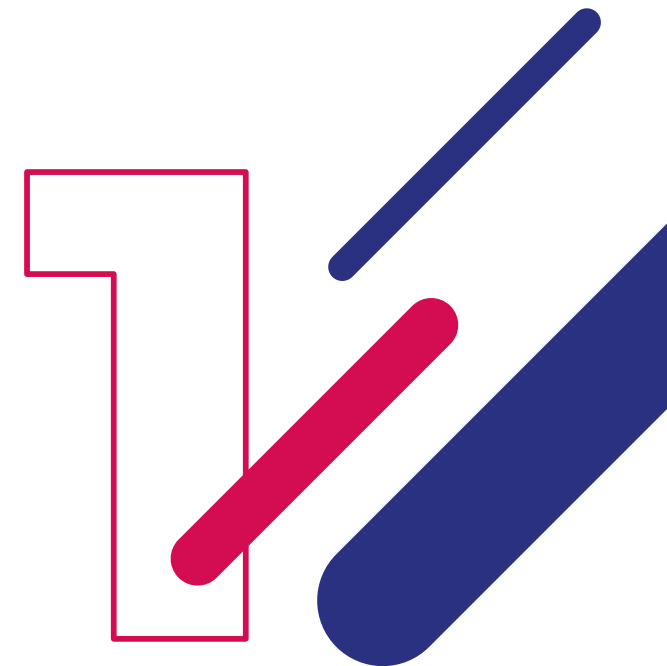
# НЕ НАВРЕДИ

Принцип «не навреди» – базовый для любой помогающей деятельности.

В случае с волонтерством это касается **не только самих подопечных** (детей, больных, участников мероприятий, жертв стихийных бедствий), но и:

- Ⓛ Персонала учреждений
- Ⓛ Других волонтеров
- Ⓛ Врачей
- Ⓛ Родственников больных, и т. д.

Самое главное – помнить, что подопечные, с которыми вы работаете, это **живые люди, а не средство для выполнения поставленной задачи**. Иногда, если улучшить ситуацию не получается, стоит отступить.



# ПО ВОЗМОЖНОСТИ ДЕЙСТВУЙ ОТ ИМЕНИ ОРГАНИЗАЦИИ

Мы уже писали о рисках, сопровождающих спонтанное волонтерство. Да, можно волонтерить и индивидуально, не вступая в сотрудничество с организацией. Однако, как правило, для более эффективного решения проблем лучше действовать не в одиночку, а от имени организации, в том числе потому, что волонтерская организация **проводит отбор, инструктаж и обучение волонтеров.**

Если вы действуете от имени организации, не стоит выходить за рамки оговоренных заранее функций и компетенций: помните, что вы в том числе несете **ответственность за репутацию организации**, с которым сотрудничаете.

Работа волонтера – это всегда **партнерство**. Если между учреждением и благотворительной организацией возникнет недопонимание, решить это на уровне организаций будет гораздо легче.

В том числе поэтому у волонтерской организации есть название, адрес, государственная регистрация, устав, сайт и руководство. И ресурсы, чтобы решать проблемы.



# БУДЬ ОТВЕТСТВЕННЫМ

Помните, что пока действует договор между вами и волонтерской организацией, вы **несете ответственность** за свои поступки в рамках волонтерской деятельности.

Не имеет смысла заниматься волонтерством по настроению: сегодня мне хочется помогать людям, а завтра нет ни сил, ни времени, ни желания.

Волонтерская организация **на вас рассчитывает**, поэтому:

- 📌 **Заранее согласовывайте инициативы, выходящие за рамки вашей роли**
- 📌 **Заранее планируйте свой график занятости** (хотя бы на полгода)
- 📌 **Заблаговременно сообщайте об изменениях планов**

Все это делает сотрудничество с волонтерской организацией легким и плодотворным.





# ПОМОГАЙ УМЕНИЯМИ, А НЕ ДЕНЬГАМИ

На первый взгляд это очевидная вещь, однако волонтерские организации нередко сталкиваются с тем, что под влиянием эмоций волонтер начинает оказывать подопечным **материальную помощь**.

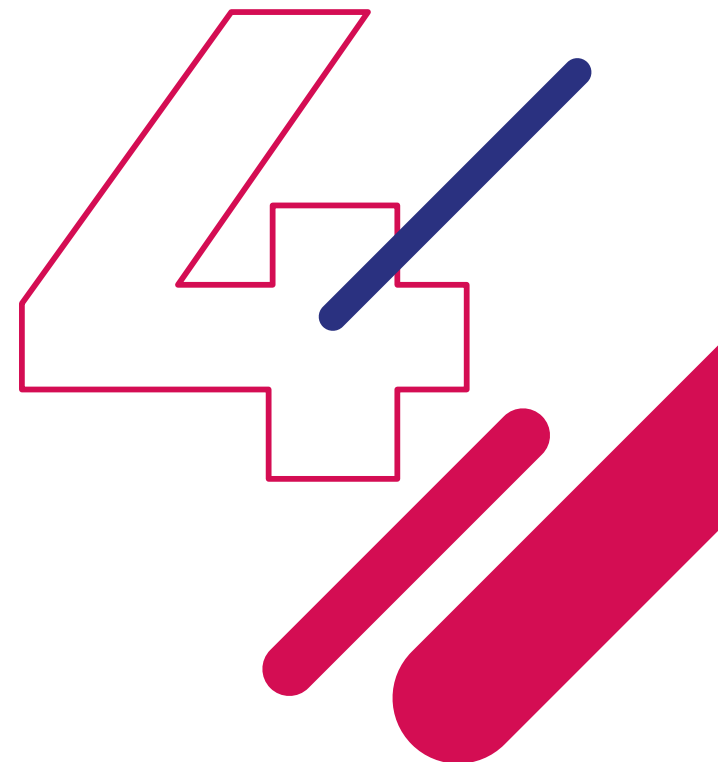
Запомните:



**Когда волонтер помогает подопечному деньгами, вещами, продуктами, подарками, он меняет свой статус. Из волонтера он превращается в спонсора.**

Это может породить целый **комплекс проблем и негативных последствий**, особенно если вы работаете с детьми:

- У подопечного возникает **ложное убеждение**, что для того, чтобы что-то получить просто так, можно ничего не делать. Это сильно затрудняет взрослую жизнь детям и подросткам из детских домов
- Подопечные других волонтеров могут **испытывать зависть**, которая порождает конфликты
- У других волонтеров возникает **недовольство**, потому что они много вкладываются силами и временем, но это **не имеет такого быстрого эффекта**, как материальные вложения



# ТРЕЗВО ОЦЕНИВАЙ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ

Не стоит браться за то, что вам не под силу. Это относится прежде всего к поставленной перед волонтером задаче и к **границам взятой ответственности.**

Например:

Волонтеру нужно понимать, что сколько бы он ни вкладывался в поддержку паллиативных больных, он не сможет их вылечить, и перед ним **не стоит такой задачи.**

Или:

Волонтеры часто **привязываются к своим подопечным**, и им тяжело принять тот факт, что подопечные вырастают, умирают, отказываются от помощи, выписываются из больниц и так далее.

Одна из самых сложных задач волонтера — научиться оценивать свои реальные возможности и выстраивать четкие границы между собой и своим подопечным.



# НЕ ЗАНИМАЙСЯ ТЕМ, ЧЕГО НЕ УМЕЕШЬ

Это особенно актуально для медицинской, социальной и природоохранной сфер, где при несоблюдении техники безопасности и строгих волонтерских принципов можно принести гораздо больше вреда, чем пользы.

Внимание! Ни при каких условиях волонтер **не имеет права:**

- Ⓛ Ставить под сомнение компетенцию профессионалов (врачей, экологов, пожарных, спасателей, ветеринаров)
- Ⓛ Ставить под сомнение оказываемые пациенту услуги (в первую очередь медицинские)

Задача волонтера — **встроиться в уже налаженную систему помощи и быть в ней эффективным.**



# РАБОТАЙ В КОМАНДЕ

Это продолжение и развитие предыдущего принципа. Групповой способ работы **наиболее эффективен для волонтеров**. Он дает возможность быстро заменить волонтера, который по каким-то причинам не может выполнять возложенные на него обязанности:

- Ⓕ У волонтера кончились силы (выгорание)
- Ⓕ Волонтер заболел
- Ⓕ Волонтер решил, что хочет уйти в другую сферу
- Ⓕ Волонтер решил, что волонтерство ему не подходит

Групповой принцип также помогает распределить роли и ответственность за каждую часть работы. Группа – это безопасность, поддержка, передача опыта. Именно в группе волонтер чувствует, что он не один.



# СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА

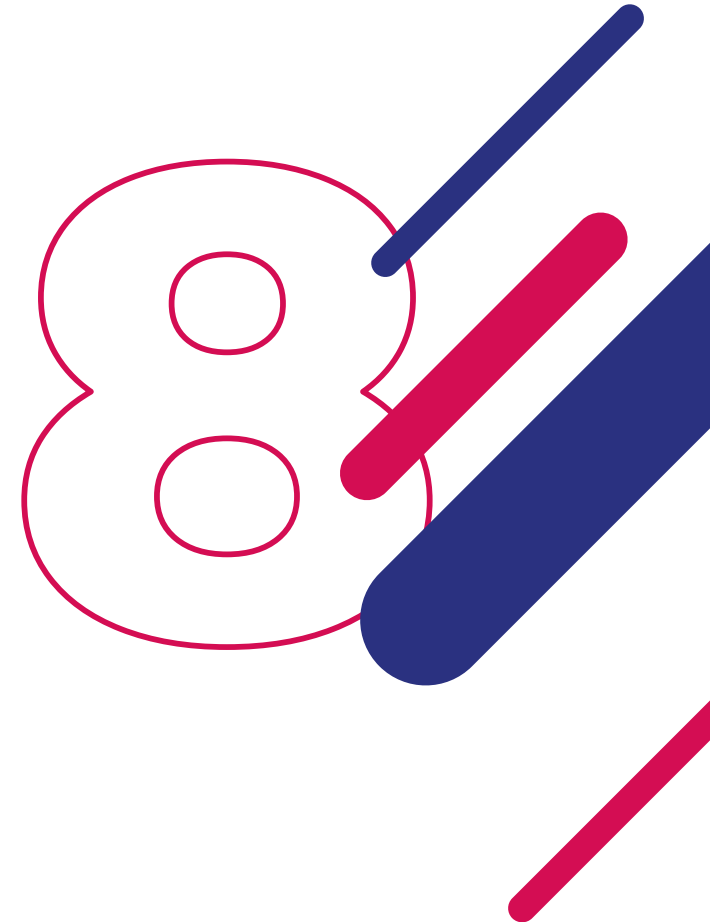
Соблюдай правила благотворительной организации, от имени которой работаешь, и правила учреждения, где работаешь. От этого порой и зависит **соблюдение принципа «не навреди»**.

Благотворительная организация имеет **свои задачи и свои представления о работе волонтеров**. Представления эти могут быть более или менее профессиональные или адекватные. Но это не важно. Если волонтер действует от имени конкретной организации, он обязан соблюдать ее правила.

Существуют также правила **учреждения, где находятся подопечные**:

- ② Правила внутреннего распорядка (в том числе продиктованные спецификой болезни подопечных)
- ② Правила пропускного режима и санитарные нормы (требования к одежде, требование относительно прививок).

Эти правила могут казаться волонтерам странными или непривычными. Но если волонтер хочет помогать подопечным, эти правила **необходимо соблюдать**.



# БУДЬ ГОТОВЫМ ВЫБИРАТЬ ИЗ ДВУХ ЗОЛ

Это самое неоднозначное правило. Дело в том, что в реальных условиях волонтеру нередко приходится выбирать меньшее из двух зол, потому что хорошего варианта может просто не быть.

Здесь очень важно **найти компромисс** между идеалистическими стремлениями и представлениями о мире и реальными возможностями.

Нередко волонтеры уходят практически сразу, потому что видят, например, плохие условия содержания больных в палатах или грубость медперсонала. Важно всё взвесить и не принимать скоропалительных решений: не самые удобные условия содержания все же лучше, чем их отсутствие.

При этом, разумеется, если вы наблюдаете случаи **прямого насилия**, сообщить об этом – ваш волонтерский долг.

Будьте готовы к тому, что улучшение положения подопечных – это **долгий и кропотливый процесс**. Сил вам на этом пути!



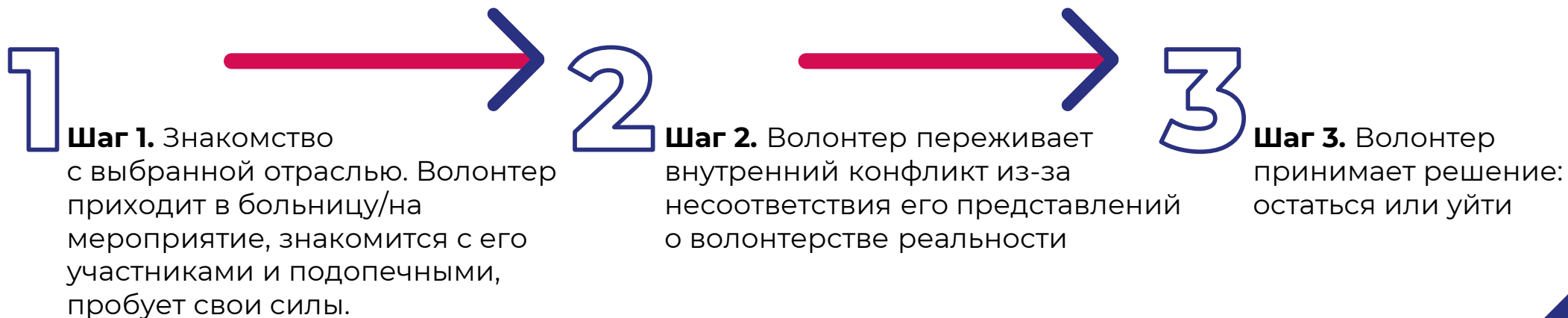
# ПЕРВЫЕ ШАГИ В ВОЛОНТЕРСТВЕ

В прошлых модулях мы уже рассказывали о том, с чего удобнее начать погружение в волонтерскую деятельность.

В этом уроке рассмотрим **психологические этапы** вхождения волонтера-новичка в сферу, ведь иногда психологическое состояние даже более важно, чем физические возможности.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ  
И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Очень важно осознавать, что **если волонтерство вам не подошло – это нормально**, и лучше вы позаботитесь о себе, чем продолжите нелюбимое дело из чувства долга или вины.

# 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.

# ПЯТЬ СОВЕТОВ НАЧИНАЮЩЕМУ ВОЛОНТЕРУ

В этом курсе было дано уже множество полезных советов, которые помогут вам преуспеть в волонтерской деятельности. Давайте еще раз суммируем 5 базовых советов начинающему волонтеру:

1

**Нащупайте свою сферу деятельности, даже если придется много всего перепробовать**

Пробовать разные группы и разные роли – это полезно: так вы быстрее придете к пониманию, чем именно хотите заниматься в волонтерстве. Главное – **не делать смену групп формой эксперимента и бесконечного поиска себя**, ведь ценность волонтерской работы – в том, что на вас могут положиться, что вы способны регулярно выполнять свои функции в системе.

# ПЯТЬ СОВЕТОВ НАЧИНАЮЩЕМУ ВОЛОНТЕРУ

В этом курсе было дано уже множество полезных советов, которые помогут вам преуспеть в волонтерской деятельности. Давайте еще раз суммируем 5 базовых советов начинающему волонтеру:

## 2

### Честно оцените свои силы, чтобы не выгореть

Лучше помогать меньше, но **регулярно и на протяжении длительного времени**, чем с головой окунуться в добровольческую деятельность и через пару месяцев выгореть и уйти из волонтерства.

- Соизмеряйте свои силы
- Следите за своим психологическим состоянием
- Помните, что тот, кто не позаботится вовремя о себе, не сможет эффективно помогать другим
- Оцените, сможете ли вы вписать волонтерство в работу, учебу, бытовые дела, увлечения. Волонтерство не должно идти в ущерб как отдыху, так и общению и помощи близким

# ПЯТЬ СОВЕТОВ НАЧИНАЮЩЕМУ ВОЛОНТЕРУ

В этом курсе было дано уже множество полезных советов, которые помогут вам преуспеть в волонтерской деятельности. Давайте еще раз суммируем 5 базовых советов начинающему волонтеру:

3

**Сфера еще не всё. Важно искать то конкретное дело, которое вас радует и в котором вы приносите определенную пользу**

Возможно, вам нравится оказывать **конкретную помощь**, а в какой именно сфере вы это делаете, не так важно (работа с детьми, с пожилыми людьми, событийное волонтерство, волонтерство общественной безопасности).

Обдумайте, что вы хотите делать, очень тщательно исходя из ваших склонностей, убеждений, взглядов, склада характера и навыков.

# ПЯТЬ СОВЕТОВ НАЧИНАЮЩЕМУ ВОЛОНТЕРУ

В этом курсе было дано уже множество полезных советов, которые помогут вам преуспеть в волонтерской деятельности. Давайте еще раз суммируем 5 базовых советов начинающему волонтеру:



## Настройтесь на регулярность

Задач у волонтеров всегда достаточно, поэтому после того, как вы выбрали подходящий график, настройтесь на то, чтобы его не нарушать. Это могут быть нечастые и непродолжительные посещения или дела, но очень важно, чтобы они были регулярными.

# ПЯТЬ СОВЕТОВ НАЧИНАЮЩЕМУ ВОЛОНТЕРУ

В этом курсе было дано уже множество полезных советов, которые помогут вам преуспеть в волонтерской деятельности. Давайте еще раз суммируем 5 базовых советов начинающему волонтеру:

# 5

**Радуйтесь тому, что делаете, и не заставляйте себя, если дело перестало приносить радость**

Ищите радость в непростом волонтерском деле. Это обязательное условие. Потому что помощь **должна приносить радость не только подопечным, но и вам самим**. Обратите внимание на тех людей, с которыми вы вместе трудитесь в волонтерской организации. Ищите радость в общении с ними, в том деле, которое вас объединяет, в новых навыках, которые вы будете в себе открывать, в том добром деле, частью которого вы являетесь.

**Успехов вам на волонтерском пути!**