

# СОЦИАЛЬНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО: ТЕОРИЯ, ОПЫТ, РЕКОМЕНДАЦИИ.



Доржиева Софья



- ▶ Софья;
- ▶ 4 курс, психолог-социальный педагог;
- ▶ В волонтерстве с 2017 года;
- ▶ С 1 курса состою в волонтерской организации «Добровольный выбор» Педагогического института.

- ▶ **Под добровольческой (волонтерской) деятельностью** понимается добровольная деятельность в форме безвозмездного выполнения работ и (или) оказания услуг.
- ▶ **Социальное волонтерство** — волонтерская (добровольческая) деятельность, направленная на оказание помощи, прежде всего, незащищенным слоям населения, нуждающимся во внимании и(или) постоянном уходе (помощь детям-сиротам, многодетным семьям, инвалидам, пожилым одиноким людям, бездомным, бывшим заключенным, беженцам и другим).



## 1. Сопровождение детей и подростков, в том числе из социально незащищенных категорий:

- ▶ детей-сирот;
- ▶ детей с ОВЗ;
- ▶ инвалидов;
- ▶ дезадаптированных детей и подростков;
- ▶ граждан, освободившихся из мест лишения свободы;
- ▶ людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.



## НАПРАВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ВОЛОНТЕРСТВА:

## 2. Помощь медицинскому персоналу:

- ▶ в уходе за больными;
- ▶ в уходе за больными детьми-сиротами;
- ▶ помощь волонтеров-медиков медицинскому персоналу.



## 3. Адресная помощь:

- ▶ непрофессиональная (по хозяйству, транспортная и т.д.) помощь людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации (ТЖС);
- ▶ помощь в уходе за больными родственниками (или инвалидами);
- ▶ вещевая помощь семьям в ТЖС, опекунам семьям, учреждениям для детей-сирот;
- ▶ помощь детям в ТЖС из неполных, кризисных, многодетных и опекунских семей, их сопровождение от рождения и до момента, когда родители смогут в полном объеме обеспечивать ребенка самостоятельно.

#### **4. Просветительская деятельность с профилактической работой:**

- ▶ пропаганда ЗОЖ;
- ▶ формирование толерантного отношения к людям с ОВЗ;
- ▶ профилактика безнадзорности, бродяжничества, дезадаптации;
- ▶ организация помощи бездомным людям;
- ▶ профилактика асоциальных явлений и криминогенного поведения;
- ▶ помощь в профориентации для подростков в ТЖС;
- ▶ помощь детям из семей в ТЖС в школьном обучении.



#### **5. Досуговая, творческая, воспитательная деятельность:**

- ▶ организация досуга детей и подростков в учреждениях для детей-сирот, в медицинских учреждениях;
- ▶ организация досуга взрослых людей, проживающих в казенных учреждениях (интернатах и т.д.);
- ▶ социально-бытовая адаптация детей-инвалидов.

- ▶ Волонтерство — дело добровольное.
- ▶ Знай границы своей ответственности.
- ▶ Не помогай, когда тебя об этом не просят.
- ▶ Позволь себе принимать помощь.
- ▶ Волонтер имеет право сказать «нет».
- ▶ Общение важнее, чем какой-либо подарок.
- ▶ Волонтерство — это отрезок пути со свободным входом и свободным выходом.



## БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ СОЦИАЛЬНОГО ВОЛОНТЕРСТВА (ЛИДИЯ АЛЕКСЕЕВСКАЯ):

- ▶ Первый страх — «не умею общаться с детьми».
- ▶ Второй — «нет специального образования», медицинского или педагогического.
- ▶ Третий — «недостаточно свободного времени для того, чтобы заниматься волонтерством».
- ▶ Четвертый — «нет творческих навыков», «я не умею лепить, ужасно рисую!».
- ▶ Пятый — «будет тяжело морально».
- ▶ Шестой — «мне не понравится само учреждение».
- ▶ Седьмой — «я боюсь остаться один на один с возникшими проблемами».
- ▶ Восьмой — «я принял неверное решение».



**СТРАХИ ВОЛОНТЕРА-НОВИЧКА (АЛЕНА ХАРАКТЕРОВА):**

# МОЙ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ



- ▶ это нерешительность, страх ответственности, страх остаться одной, излишнее волнение;
- ▶ это отсутствие с принимающей стороны стремления сотрудничать при том, что есть договоренность;
- ▶ это нечеткие инструкции;
- ▶ это вынужденное бездействие, когда слишком набрано слишком большое количество волонтеров;
- ▶ это незнание возрастных, индивидуальных особенностей взрослого человека, ребенка;
- ▶ это внутренняя неготовность, когда ты за дело берешься, но не выполняешь, потому что поторопился, не осознал всей ответственности;
- ▶ это эмоциональное выгорание.



## **ТРУДНОСТИ:**

- ▶ это эмоциональное удовлетворение;
- ▶ это выражение своей социальной ответственности и социальной зрелости;
- ▶ это новые знакомства, единомышленники, друзья;
- ▶ это новые возможности;
- ▶ это выход из зоны комфорта;
- ▶ это помощь и поддержка для тех, кто действительно в ней нуждается;
- ▶ это мотивация;
- ▶ это самореализация.



## ДОСТОИНСТВА:

- ▶ Первый блок рекомендаций будет посвящен тому, как начать общение с ребенком (Лидия Алексеевская).
- ▶ Знакомство;
- ▶ Построение диалога;
- ▶ Результат.

## РЕКОМЕНДАЦИИ:



- ▶ Найди дело по душе.
- ▶ Трезво оцени свои силы и возможности.
- ▶ В случае трудностей не паникуй.
- ▶ Будь честным перед самим собой, старайся понять, зачем тебе волонтерство.
- ▶ Не бойся детей, общайся с ними как со взрослыми.
- ▶ Обязательно соблюдай все установленные правила.
- ▶ Не навязывай подопечным свою помощь.
- ▶ Не разочаровывайся, если тебе кажется, что не получилось сделать чего-то глобального.
- ▶ Настройся на марафонский темп.



**СОВЕТЫ ВОЛОНТЕРАМ, И НОВИЧКАМ,  
И ПРАКТИКУЮЩИМ:**

- ▶ Не стесняйся того, что у тебя есть предел сил.
- ▶ Не бойся ошибиться.
- ▶ Будь собой.
- ▶ Уважай свои границы.
- ▶ Уважай границы ребенка.
- ▶ Не стоит оставлять свои контакты подопечным направо и налево.
- ▶ Может случиться, что ты будешь внутренне не согласен с действиями персонала по отношению к ребенку.
- ▶ Если общения с ребенком не сложилось так, как хотелось, если что-то не получилось, не переживай.
- ▶ Посещай волонтерские тренинги, мастер-классы и встречи психологической поддержки.
- ▶ Ищи радость от того благородного, но непростого занятия, которым ты занимаешься.



- ▶ Эмоциональное выгорание – явление, распространенное в среде «помогающих» профессий
- ▶ Основная характеристика «выгорания» – истощение, опустошение (частые болезни или обострение хронических заболеваний, изменения в весе, режиме сна, снижается ощущение бодрости; трудно переносимые чувства, потеря смыслов, ослабление познавательных способностей).



## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

- ▶ Одна из серьезных причин выгорания в волонтерской деятельности – непонимание ценности, значения и смысла своей жизни, непонимание целей, ради которых осуществляется добровольчество.
- ▶ Если волонтер не осознает четко и глубоко, что же положительного приносит ему самому его доброе дело, то для него существует опасность втянуться в деятельность, разрушающую его.



## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В СОЦИАЛЬНОМ ВОЛОНТЕРСТВЕ

- ▶ Очень важно понимать – «зачем я сюда пришел?»
- ▶ Нужно принимать ответственность за заботу о своем здоровье.
- ▶ Важно осознавать правила и принципы волонтерской работы. Благодаря им он будет ясно понимать границы своей ответственности, границы безопасности, общие правила коммуникации и т.д. Все это помогает волонтеру не растрачивать себя.
- ▶ У волонтера всегда должен быть выбор из нескольких разных видов волонтерской деятельности с правом перехода от одной к другой.



## **СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

- ▶ ясно поставленная задача;
- ▶ обозначенные условия (время, место, форма одежды, дополнительные условия и т.д.);
- ▶ оборудованное рабочее место;
- ▶ обеспеченная безопасность работы;
- ▶ предоставленные ресурсы;
- ▶ обозначенная зона свободы и творчества;
- ▶ наличие ответственного лица;
- ▶ зона ответственности волонтера, обговоренная с другими волонтерами, сотрудниками волонтерской организации и персоналом учреждения, где работает волонтер.



## **ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАННЫЙ ТРУД**

- ▶ «Волонтерство – это стиль жизни»;
- ▶ «Помогая другим, не забывай про себя»;
- ▶ «Не бери на себя слишком много, лучше понемногу, но качественно»;
- ▶ «Помни, нельзя изменить мир, зато можно начать с себя и помогать в этом другим».



**МОИ ЛИЧНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.  
ВЫВОДЫ.**

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ  
ОКОНЧЕНА**

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

