КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

МОС
ВОЛОН
ТЁР

ВОЛОНТЁРЫ
МОСКВЫ

Путеводитель Волонтёра Москвы



ПРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ
КОМИТЕТ ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное учреждение города Москвы
«Ресурсный центр по развитию и поддержке волонтёрского движения
«Мосволонтёр»

В.П. КУТНЯКОВ
А.К. ЛЕВИТ
А.Р. РЮМИН

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ВОЛОНТЁРА МОСКВЫ

Москва
2023

УДК 364.4
ББК 60.95
П90

П90 Кутняков В.П., Левит А.К., Рюмин А.Р. Путеводитель Волонтёра Москвы — М.: ГБУ города Москвы «Мосволонтёр», 2023. — X с.

Путеводитель создан для начинающих волонтёров, которые хотят присоединиться к добровольческому сообществу города Москвы, участвовать в столичных мероприятиях и помогать социально ориентированным некоммерческим организациям и благотворительным фондам. Читатели узнают об основах и направлениях добровольчества, познакомятся с историей добровольчества, его основными понятиями. Целью пособия является формирование реального образа волонтёра, знакомство с основными принципами добровольчества и развеивание главных мифов о добровольческой деятельности.

Координатор проекта: Курганкина Наталья.



ISBN 978-5-905396-09-0

УДК 364.4
ББК 60.95

©Кутняков В.П., Левит А.К.,
Рюмин А.Р., 2023
©ГБУ города Москвы «Мосволонтёр», 2023



Дорогие друзья!

Волонтёры Москвы — большая и сплочённая команда настоящих профессионалов, готовых помогать в самых сложных ситуациях. Это подтверждают десятки тысяч добровольческих часов, отданных для помощи пожилым людям в рамках акции #МыВместе, самоотверженный и слаженный труд неравнодушных жителей столицы по борьбе с коронавирусом, организация Кубка Конфедерации FIFA 2017 и Чемпионата мира по футболу 2018 года.

Многие другие добрые дела в больницах, школах, приютах и на природе, направленные во благо, совершаются каждый день только для того, чтобы сделать мир вокруг лучше и помочь тому, кто в этом нуждается. При этом ценность труда добровольцев с каждым годом только растёт. Столица поддерживает волонтёрские усилия и предоставляет возможность для самореализации. Сделать это можно, начиная с самых юных лет. Сначала в школьных волонтёрских отрядах, затем в студенческих волонтёрских центрах, корпоративных добровольческих объединениях и заканчивая программами для «серебряных» волонтёров.

Для того, чтобы добровольческие инициативы и дальше продолжали существовать в городе и формировали культуру добрых дел среди его жителей, необходимо развивать и обращаться к базовым принципам и понятиям волонтёрской деятельности.

Искренне верю, что благодаря этому путеводителю количество волонтёров будет только расти, а эффективность оказываемой помощи развиваться вместе с самими добровольцами.

Екатерина Драгунова
Председатель Комитета общественных связей
и молодежной политики города Москвы



Дорогие друзья!

Волонтёрская деятельность столичных добровольцев с каждым днём становится неотъемлемой частью восприятия города и его возможностей. За последние годы Волонтёры Москвы стали настоящим символом отзывчивости, ответственности, доброжелательности и уверенности в том, что необходимая жителям и организациям помощь всегда рядом.

Мы развиваем целую экосистему добровольчества в городе для совершенствования качества жизни каждого конкретного человека. Готовность включиться в эту экосистему много говорит о внутреннем состоянии всех участников: благополучателей, коммерческих партнёров и социально ориентированных некоммерческих организаций, органов власти и, конечно же, самих добровольцев.

Поддержка человека, желающего помогать другим на каждом этапе развития, становится приоритетной задачей для Ресурсного центра «Мосволонтёр».

Уверен, что Путеводитель Волонтёра Москвы станет настоящим помощником в твоём становлении в качестве добровольца и поможет сделать этот непростой, но очень увлекательный путь чуть проще.

Александр Левит
Директор Ресурсного центра «Мосволонтёр»

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 8
Глава 1. Волонтёрская деятельность 10
История развития добровольчества 12
Основы волонтёрской деятельности 24
Образ и этика волонтёра 36
Эффективная помощь на мероприятиях 43
Функции волонтёра 50
Глава 2. Направления волонтёрской деятельности 54
Социальное волонтёрство 56
Экологическое волонтёрство 60
Культурное волонтёрство 64
Событийное волонтёрство 68
Спортивное волонтёрство 72
Патриотическое волонтёрство 77
Волонтёрство в сфере охраны здоровья 81
Волонтёрство в сфере общественной безопасности 85
Медиаволонтёрство 89
Зооволонтёрство 92
Инклюзивное волонтёрство 95
Глава 3. Возможности добровольцев 100
«Серебряное» волонтёрство 102
Волонтёрство pro bono 107
Корпоративное волонтёрство 117
Заключение 123
Глоссарий 124
Список источников и литературы 130
Ответы на популярные вопросы 132

ВВЕДЕНИЕ

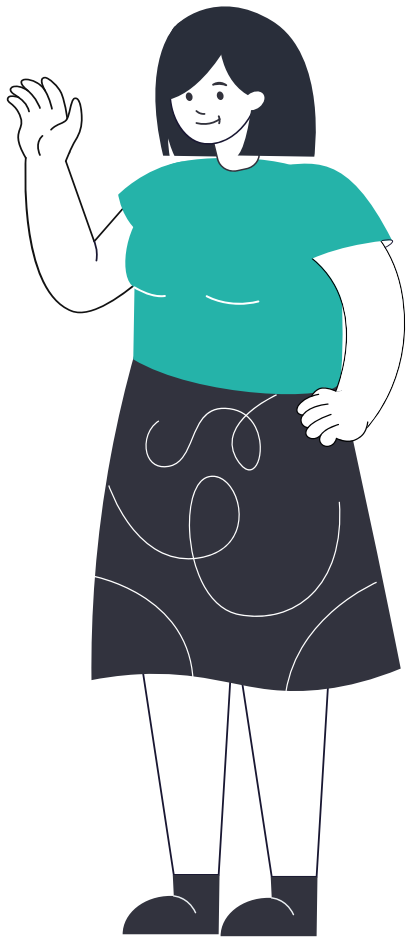
Отправляясь в путешествие по миру волонтёрства, необходимо заранее подготовиться к возможным сложностям, узнать о существующих правилах, возможностях, а главное, составить собственный маршрут для передвижения.

Благодаря этому путеводителю ты сможешь ответить на большинство возникающих вопросов только начинающих свой путь добровольцев, выбрать наиболее интересное и подходящее направление волонтёрской деятельности, а также попробуешь оценить свои силы с помощью специальных инструментов.

Мы постарались собрать для тебя всю важную информацию о волонтёрстве в удобном формате. Авторы будут вести диалог с тобой, обращаясь на «ты», так принято в волонтёрском сообществе, задавать вопросы, приводить реальные примеры, факты и советы, собранные сотрудниками и партнёрами Ресурсного центра «Мосволонтёр» для того, чтобы процесс чтения был максимально увлекательным и полезным.

Предлагаем для более комфортной работы с путеводителем выделить определённое время на неделе и удобное место, в котором тебя точно не смогут отвлечь или ты сам не сможешь отвлечься. Старайся отвечать на вопросы после параграфов максимально честно и развернуто.

Верим, что приобщение к культуре добрых дел возможно не только в процессе взаимодействия и помощи нуждающимся в этом благополучателям, но и через чтение методического пособия и процесс саморефлексии.



01

Волонтёрская деятельность

1. **История развития добровольчества**
2. **Основы волонтёрской деятельности**
3. **Образ и этика волонтёра**
4. **Эффективная помощь на мероприятиях**
5. **Функции волонтёров**

Первая глава посвящена общим для волонтёрского сообщества города установкам. В череде динамичных событий, которые происходят вокруг нас, волонтёру важно иметь четкие и конкретные ориентиры в своей деятельности. Опираясь на сформулированные в первой главе базовые установки, ты сможешь построить свою траекторию развития в качестве волонтёра и внести вклад в развитие всего добровольческого движения.

В этой главе ты узнаешь

- Когда появились первые волонтёры и почему необходимость помогать нуждающимся заложена у нас в культуре?
- Чем волонтёр отличается от добровольца и что такое волонтёрский отряд, корпус, центр?
- Каких принципов придерживаются волонтёры Москвы и как поддерживать образ городского добровольца?
- Какие роли существуют в волонтёрском сообществе и какие функции могут выполнять волонтёры?

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА

Чтобы разобраться в реалиях настоящего и наметить пути развития в будущем, предлагаем обратиться к прошлому и познакомиться с истоками волонтёрства как явления, с его становлением и развитием. С прошлого мы и начнём наше путешествие по миру волонтёрства.



В МИРЕ

Если рассматривать волонтёрство как идею социального служения, то можно сказать, что оно уходит корнями во времена становления и объединения человечества в социумы. Во всех уголках мира в каждом обществе всегда находились люди, для которых социальное служение являлось первостепенным способом самореализации и самосовершенствования. Посредством связи и общения с другими людьми достигался высокий результат труда на благо того сообщества, в котором этому человеку довелось родиться и жить. Это обусловлено тем, что во всех доисторических обществах взаимная помощь была необходимым условием выживания.

Волонтёрское движение как таковое появилось и получило развитие в 20-е годы XX века в Европе. После окончания Первой Мировой войны появилось большое число молодёжи, готовой совместно восстанавливать разрушенную Европу. Молодые люди — французы и немцы — встретились и пришли к замечательной мысли, ставшей впоследствии лозунгом волонтёрского движения: «Лучше работать вместе, чем воевать друг против друга». Таким образом, в 1920 году во Франции, под Страсбургом, был осуществлён первый международный волонтёрский проект, в рамках которого волонтёры восстанавливали разрушенные фермы. Волонтёры не получали денежного вознаграждения, но были обеспечены проживанием, питанием и медицинским страхованием. Эти базовые пункты обеспечения волонтёров легли в основу принципов организации волонтёрского труда и действуют по сей день.

Данный опыт оказался востребованным, и в 60-х годах стали появляться десятки волонтёрских программ с миротворческой целью восстановить дружеские отношения между Восточной и Западной Европами. С 80-х годов XX века широкое распространение получили экологические проекты.

В современном мире в понятие волонтёрства вкладывают смысл безвозмездной работы человека или группы лиц на благо общества. В развитых странах быть волонтёром почётно, так как это является выражением активной гражданской позиции, что является преимуществом для преуспевающих и высококлассных специалистов, о своем опыте они с радостью рассказывают окружающим.

В настоящее время волонтёрская деятельность представляет собой всеобъемлющий процесс объединения людей вокруг идеи создания идеального общества, способного эффективно решать общественно-значимые проблемы. Волонтёрство сильно развито в таких странах мира как США, Япония, Германия, Ирландия, Великобритания и др. и в настоящее время является одной из самых распространённых социальных практик в мире.



В РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ

В конце XVIII в. в Российской империи при императрице Екатерине II была создана сеть воспитательных домов для детей-сирот и незаконнорожденных младенцев, в которых уже тогда помогали добровольцы. В XIX в. получили развитие различные благотворительные общества и союзы, общественные филантропические организации. Одним из крупнейших было Императорское человеколюбивое общество, образованное в 1802 году по инициативе императора Александра I. Общество оказывало нуждающимся необходимую помощь за счёт волонтёрского труда и добровольных частных пожертвований.





Схожий функционал получило основанное в 1895 году Попечительство о домах трудолюбия и работных домах, которое объединяло в себе административный ресурс государства и возможности общественной организации. В этот же период, в 1867 году, создаётся Российское общество попечения о раненых и больных воинах, известное как Российское общество Красного Креста (РОКК). В мирное время волонтёры РОКК оказывали помощь больным и всем нуждающимся, устранением последствий стихийных бедствий и голода.

Огромную роль в развитии добровольчества в этот период сыграло активное участие общества. Например, соотношение частных пожертвований к государственным средствам в Императорском человеколюбивом обществе за весь период его работы составило 11:1. Педагоги, врачи, музыканты, художники смогли реализовать накопленный опыт и потенциал в социальных нуждах большей части населения. Учителя на безвозмездной основе занимались просвещением неграмотных, врачи проводили лечение больных, которые не могли себе позволить оплатить их работу.

В СОВЕТСКОМ СОЮЗЕ

Волонтёрское движение существовало и в советское время. Основанием для безвозмездной помощи стали высказывания В. И. Ленина о коммунистическом труде как бесплатном труде на пользу общества. Это определение позволяет охарактеризовать весь дальнейший период развития добровольческого движения в СССР. Изначальная инициатива граждан переходила со временем в регулярный традиционный ритуал, например, первый субботник, состоявшийся в 1919 году по инициативе трудящихся железнодорожного депо Москва-Сортировочная, с 1920-х годов станет повседневностью каждого жителя страны.



Волонтёрские инициативы также имели популярность среди детей и молодёжи. Операторами социальной активности стали пионерские и комсомольские организации. Большой вклад во время Великой Отечественной войны 1941–1945 годов внесли тимуровцы. Они помогали в госпиталях, поддерживали членов семей фронтовиков, помогали пожилым людям по хозяйству, организовывали досуг раненых солдат.

На протяжении нескольких десятилетий появляются разноплановые общественные организации, связанные с государством: Добровольное общество содействия армии, авиации и флота (ДОСААФ), Всероссийское общество охраны природы (ВООП), Всероссийское общество охраны памятников истории и культуры (ВООПИиК), Всесоюзное общество «Знание», Союз обществ Красного Креста и Красного Полумесяца СССР и др.

В годы распада Советского Союза стали заметны различные проблемы, которые государство не могло решить без активного участия общества. По всей стране стали возникать инициативные группы активистов, организаций, объединяющих и защищающих права детей-сирот, ветеранов, одиноких пожилых людей, больных, бездомных, людей с инвалидностью и др.



В РОССИИ

После возникновения в 1991 году независимой Российской Федерации активно начинает развиваться некоммерческий сектор. В Москве работает Благотворительный фонд «Московский Дом Милосердия», который создал сеть добровольческих агентств на местном уровне. Эффективной формой организации добровольческих действий становятся акции, носившие преимущественно благотворительный характер. Например, «Весенняя Неделя Добра», как общероссийская акция, проводится с 1998 года некоммерческими организациями при поддержке бизнес-сообщества и органов власти.

В Российской Федерации первое юридическое определение добровольца (волонтёра) было дано федеральным законом «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» в декабре 1995 года. Количество активистов добровольческого (волонтёрского) движения в России ежегодно возрастает.



В 2014 году Правительством Москвы был учреждён Ресурсный центр «Мосволонтёр». Целью его создания стало вовлечение жителей города Москвы в системную добровольческую деятельность.

На Олимпийских играх 2014 года для сохранения опыта и знаний, накопленных на различных благотворительных акциях, для развития волонтёрского движения и гражданской активности в стране, по инициативе добровольческих организаций, принимавших участие в волонтёрской программе игр, при поддержке президента Российской Федерации была создана Ассоциация волонтёрских центров.

Мощным импульсом к развитию волонтёрского движения стали крупные международные события, такие как уже упомянутые нами Олимпийские игры 2014 года, Чемпионат мира по футболу FIFA 2018 года. Вызовом для всего современного общества стала пандемия COVID-19 и, как следствие, включение добровольцев в помощь нуждающимся в этот непростой период, сопряженный ещё и с изоляцией населения в своих домах. Волонтёры разносили продукты питания и медикаменты нуждающимся, пожилым и маломобильным людям, помогали врачам. Пандемия показала, насколько человечество нуждается в помощи волонтёров. При этом развитие добровольческих инициатив происходит за счёт выстраивания системной поддержки на региональном и федеральном уровне.



В 2021 году Всероссийский конкурс волонтёрских инициатив «Доброволец России», который реализуется с 2010 года, превратился в Международную премию #МЫВМЕСТЕ. С 2014 года ежегодно проходит конкурс «Доброволец Москвы», который направлен на поддержку и развитие различных форм добровольческой деятельности на территории столицы. В 2022 году конкурс получил новое имя «Доброе Сердце Столицы».

Факт: в Москве в 2022 году Мэром Москвы Сергеем Собяниным учреждён памятный знак отличия Правительства Москвы «Волонтёр Москвы», он будет вручаться волонтёрам, которые внесли особый вклад в развитие добровольчества столицы.





ОТНОШЕНИЯ В СФЕРЕ ВОЛОНТЁРСТВА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ РЕГУЛИРУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИМИ ДОКУМЕНТАМИ:

- Всеобщая декларация прав человека (принята Генеральной Ассамблеей ООН 10 декабря 1948 г., статья 20);
- Всеобщая декларация добровольцев (принята на XVI Всемирной конференции Международной ассоциации добровольческих усилий при поддержке Генеральной Ассамблеи ООН и Международной ассоциации добровольческих усилий, IAVE, Амстердам, январь 2001 г.);
- Конституция Российской Федерации;
- Гражданский кодекс Российской Федерации;
- Федеральный закон Российской Федерации от 19 мая 1995 г. № 82-ФЗ «Об общественных объединениях»;
- Федеральный закон от 28 июня 1995 г. № 98-ФЗ «О государственной поддержке молодёжных и детских общественных объединений»;
- Федеральный закон от 11 августа 1995 года № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтёрстве)»;
- Федеральный закон от 12 января 1996 года № 7-ФЗ «О некоммерческих организациях»;
- Федеральный закон от 5 февраля 2018 года № 15-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам добровольчества (волонтёрства)»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29 ноября 2014 г. № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодёжной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Федеральный проект «Социальная активность» национального проекта «Образование» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 года № 3);

- Распоряжения Правительства РФ от 27 декабря 2018 г. № 2950-р «Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтёрства) в Российской Федерации до 2025 года»;

- Федеральный закон от 30 декабря 2020 года № 489-ФЗ «О молодёжной политике в Российской Федерации»;

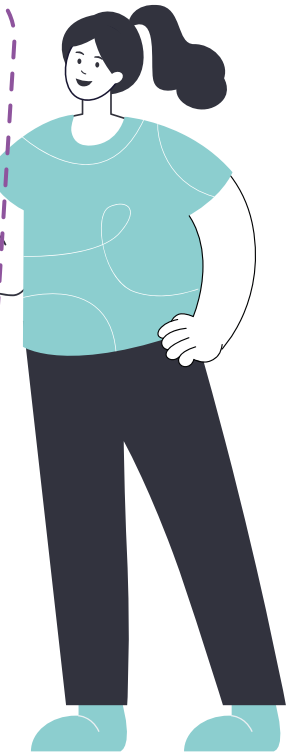
- Постановление Правительства РФ от 28 ноября 2018 года № 1425 «Об утверждении общих требований к порядку взаимодействия федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, подведомственных им государственных и муниципальных учреждений, иных организаций с организаторами добровольческой (волонтёрской) деятельности и добровольческими (волонтёрскими) организациями и перечня видов деятельности, в отношении которых федеральными органами исполнительной власти, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления утверждается порядок взаимодействия государственных и муниципальных учреждений с организаторами добровольческой (волонтёрской) деятельности, добровольческими (волонтёрскими) организациями».

Данные правовые документы формируют основу для осуществления волонтёрской деятельности. Следует отметить, что некоторые из них могут претерпевать изменения и совершенствовать процесс оказания волонтёрской помощи благополучателям в позитивном для всех сторон направлении.



ПОДВЕДЁМ ИТОГ

Волонтёрская деятельность в разное время отвечала на поставленные вызовы и запросы, решала возникающие социальные проблемы и создавала возможности для реализации личностных и профессиональных умений. Культурное явление добровольчества и частная инициатива позволили перейти к качественному формированию идеи взаимопомощи, а государственная поддержка способствовала масштабированию лучших практик по всей стране. Сейчас сложно представить современное городское общество без волонтёров, готовых прийти на помощь, в нашем случае, нуждающимся жителям столицы. Законодательная база оформила существующие практики и способствовала развитию устоявшихся институтов общества.



ВОПРОСЫ:

1 Какой лозунг стал объединяющим волонтёров со всего мира после Первой Мировой войны?

2 В какой период стали появляться первые волонтёрские объединения в России?

3 Почему волонтёрская деятельность получает активное развитие в XX веке?

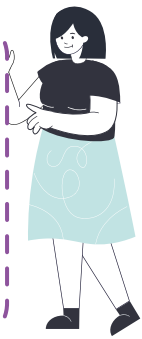
4 Как ты думаешь, почему появилась необходимость в регламентации добровольческой деятельности?

ОСНОВЫ ВОЛОНТЁРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Знание и понимание основ волонтёрства позволит тебе ориентироваться в процессе оказания помощи и при взаимодействии с другими добровольцами. В этой главе мы собрали для тебя базовые понятия, права и обязанности волонтёра, мифы о добровольческой деятельности, позволяющие познакомиться с многогранным миром добровольчества.

Начнём наше знакомство с основных определений. **Волонтёр и доброволец** — это равнозначные понятия. Слово «волонтёр» пришло из латинского и переводится как «добровольный, поступающий по собственной воле».

Волонтёр — это физическое лицо, осуществляющее в свободное от работы или учёбы время добровольную социально направленную и общественно полезную деятельность без получения денежного или материального вознаграждения,кроме случаев возможного возмещения затрат, связанных с осуществлением добровольческой деятельности.



Например, организаторы мероприятий могут оплатить волонтёру проезд до места проведения события, организовать проживание, обеспечить питанием, и необходимым инвентарём, и экипировкой для осуществления деятельности добровольцем.

Добровольцы оказывают помощь благополучателям — людям, получающим благотворительные пожертвования от благотворителей и/или помощь от волонтёров. Некоммерческая или волонтёрская организация напрямую не может быть благополучателем помощи от добровольцев, потому что будет связана с бесплатной работой на определённую

группу людей, такие добровольческие усилия могут потерять своё нравственное значение для общества. Исключением являются pro bono волонтёры, которые могут помогать НКО в решении юридических, бухгалтерских, медиа и других вопросах для повышения эффективности помощи нуждающимся.



Факт: волонтёрская деятельность направлена на создание пользы для общества за пределами семьи волонтёра и его близких. Например, волонтёрством не может считаться помощь родителям.



ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ВОЛОНТЁРОВ



Волонтёр имеет как права, так и обязанности, которые закреплены в Федеральном законе «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтёрстве)».

Волонтёр имеет право:

1. осуществлять свою деятельность индивидуально, под руководством организатора добровольческой деятельности, в составе добровольческой организации;
2. получать от организатора добровольческой деятельности информацию о целях, задачах и содержании осуществляемой волонтёром деятельности, а также информацию о самом организаторе и волонтёрской организации;
3. получать руководство к деятельности в соответствии с законами Российской Федерации или договором, заключенным с организаторами волонтерской деятельности, добровольческой организацией;
4. получать от организатора добровольческой деятельности, добровольческой организации информационную, консультационную и методическую поддержку в объёмах и формах, которые установлены указанными организациями;
5. получать поощрение и награждение за добровольный труд, в том числе в рамках федеральных, региональных и муниципальных конкурсов и программ.

Волонтёр обязуется:

1. добросовестно выполнять задания, полученные от координатора волонтёров;
2. соблюдать требования охраны труда, не причинять своей деятельностью вреда третьим лицам и окружающей среде;
3. соблюдать конфиденциальность информации, к которой волонтёр имеет доступ в процессе волонтёрской деятельности;
4. не передавать исполнение своих обязанностей по осуществлению волонтёрской деятельности иным лицам без согласия координатора волонтёров;
5. бережно относиться к материальным ресурсам и оборудованию, переданным ему в процессе осуществления волонтёрской деятельности, и возвращать их по окончании выполнения функциональных задач.



ЛИЧНАЯ КНИЖКА ВОЛОНТЁРА



Личная книжка волонтёра (ЛКВ) — это система записи и учёта волонтёрской деятельности, дополнительной подготовки и поощрения. В этом документе фиксируются все достижения неравнодушных горожан в добровольческой сфере.

Получить ЛКВ может любой волонтёр, начиная с 14 лет.

Плюс ЛКВ в том, что весь волонтёрский опыт записан в одном месте. Кроме того, организаторы мероприятий и акций могут вносить записи о дополнительной подготовке или особых благодарностях. И главный плюс: личная книжка волонтёра — это подтверждение опыта волонтёрских компетенций.

Оставить заявку на получение личной книжки волонтёра можно на сайте Ресурсного центра «Мосволонтёр».



МИФЫ О ВОЛОНТЁРСТВЕ

Несмотря на активный рост численности волонтёров, с 3 % в 2014 году до 16 % от всего населения России в 2022 году, о добровольческой деятельности в обществе сохраняются стереотипы и мифы, которые в первую очередь могут развеивать сами добровольцы, рассказывая о своей деятельности друзьям и знакомым, а также в социальных сетях.

МИФ №1



Волонтёр — это бесплатная рабочая сила

Волонтёры действительно не получают материального поощрения за свой труд. Любой добровольческий труд — это вклад в развитие общества и возможность помочь решить социальную проблему. Волонтёр сам решает, стоит ли та или иная помощь его времени и сил. Именно поэтому к волонтёру необходимо относиться с уважением и понимать, что он делает это не ради денег, а ради оказания реальной помощи конкретному мероприятию или конкретным людям.



МИФ №2

Волонтёрам платят

Многие люди уверены, что волонтёрам платят хотя бы небольшие суммы, так как бесплатно никто вести такую деятельность не будет. Это не так. Для подавляющего большинства волонтёров самая важная мотивация — внутренняя: они стараются сделать доброе дело и принести пользу обществу.

МИФ №3



Волонтёру не важно, что делать

Волонтёрство — дело добровольное, поэтому волонтёру необходимо предоставлять выбор, чем он хочет заниматься и где помогать. Важно понимать, что время должно быть проведено с пользой как для волонтёра, так и для тех, кому он помогает.

МИФ №4



Волонтёрство требует много времени

Каждый доброволец сам решает, сколько времени посвятить волонтёрской деятельности. Все зависит от направления и договорённостей, который доброволец устанавливает для себя сам. Он может помочь один раз или постоянно заниматься каким-то определённым делом. Для доброго поступка всегда найдётся время.



МИФ №5

Быть волонтёром просто

Стать волонтёром действительно просто, а вот быть им непросто, потому что работа с благополучателями — одна из самых сложных.

МИФ №6



Волонтёрство не для каждого

Данный миф существует преимущественно у людей, которые ещё не пробовали себя в качестве добровольца. Любое дело требует сил и ответственности. И часто, выбирая новое направление деятельности, люди сомневаются, справятся ли они, и будет ли у них время для помощи. Однако если чего-то сильно захотеть, всё получится. Более опытные волонтёры, тренеры или сотрудники организации всегда придут на помощь и дадут совет.



МИФ №5

Собрать волонтёрский корпус — это быстро!

Этот миф чаще всего встречается у организаторов мероприятий, которые за несколько дней до начала события вспоминают о необходимости помощи добровольцев. Свободных волонтёров не существует. В волонтёрском центре, безусловно, есть своя база добровольцев, но каждый раз, отвечая на просьбу набрать волонтёров, сотрудник центра проделывает большую работу по поиску, подбору и сопровождению добровольцев, заинтересованных в мероприятии. Более того, волонтёры могут быть заняты на других мероприятиях, поэтому к подбору волонтёрского корпуса необходимо подходить заблаговременно.

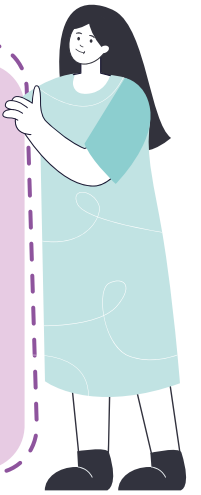
МИФ №8



Волонтёрам не нужна подготовка

Для того чтобы стать волонтёром, действительно нет необходимости в прохождении специализированных курсов повышения квалификации или профессиональной переподготовки. При этом для большинства направлений и мероприятий в добровольчестве необходимо пройти общий и функциональный инструктаж, чтобы понимать специфику события и особенности благополучателей. Некоторые виды помощи и вовсе требуют профильного образования, например, волонтёрство в сфере охраны здоровья или в сфере общественной безопасности

Совет: обязательно посещай обучение и организационные встречи перед мероприятием. Во-первых, они помогут тебе больше узнать о предстоящем событии и своих функциях, во-вторых, там ты сможешь задать любые вопросы организаторам, а в-третьих, познакомишься с другими волонтёрами. Всё это поможет тебе чувствовать себя гораздо комфортнее и увереннее на мероприятии.





МИФ №9

Волонтёрство — это для молодых

Стать волонтёром может любой желающий, для несовершеннолетних необходимо разрешение от родителей. Средний возраст добровольца в столице — 26 лет. Действительно, преимущественно свободное время для помощи нуждающимся в этом людям, животным или природе уделяют молодые люди. При этом в Москве работает региональный добровольческий центр «Молоды душой», в котором «серебряные» волонтёры старше 55 лет помогают городу и его жителям. Для занятия волонтёрством нет ограничений по полу, возрасту или образованию.

МИФ №10

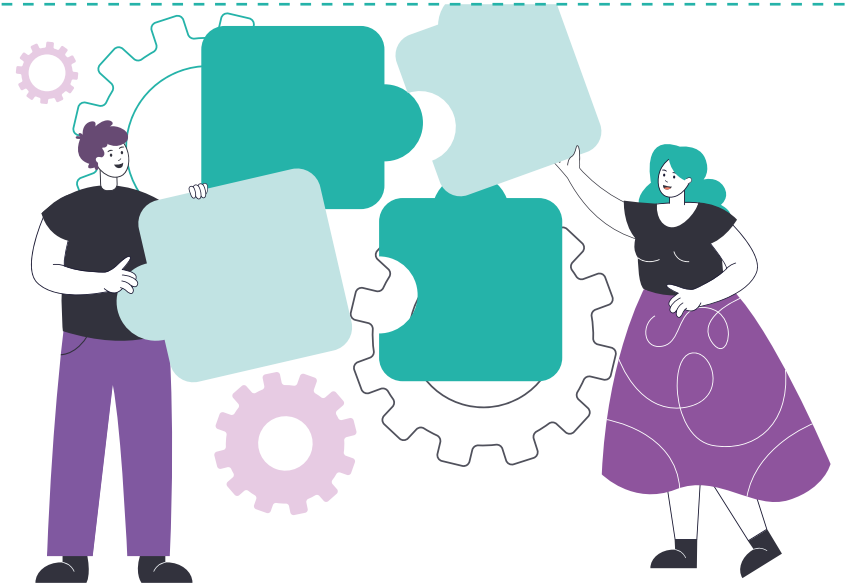
Волонтёры помогают только в социальной сфере

Социальное направление, действительно, одно из самых популярных среди добровольцев, но существуют и другие направления, которые нуждаются в помощи волонтёров. Миф связан с образом добровольца, который помогает пожилым людям, детям или людям с ограниченными возможностями здоровья. Подробнее с направлениями волонтёрской деятельности ты сможешь познакомиться в следующем параграфе.

МИФ №11

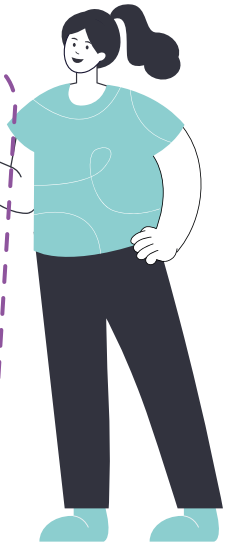
Любое волонтёрство полезно, даже спонтанное

На самом деле добровольческая деятельность приносит реальный социальный эффект только в случаях сотрудничества с профессионалами. Это может быть социально ориентированная некоммерческая организация, которая специализируется на определённых направлениях волонтёрства, или действующий волонтёрский центр, который имеет достаточный опыт для консультации и координации добровольческих усилий. Помощь без подготовки и понимания ситуации может принести больше вреда, чем пользы.



ПОДВЕДЁМ ИТОГ

В цифровую эпоху обилие или отсутствие информации приводит к появлению различных мифов и стереотипов. Знание и понимание встречающихся стереотипов о волонтёрстве в обществе позволит самим добровольцам эффективнее вести просветительскую работу, а соблюдение прав и обязанностей, как ими, так и организаторами добровольческой деятельности, будет способствовать формированию культуры волонтёрства в обществе.



ВОПРОСЫ:

1 В чём принципиальное отличие волонтёра от добровольца?

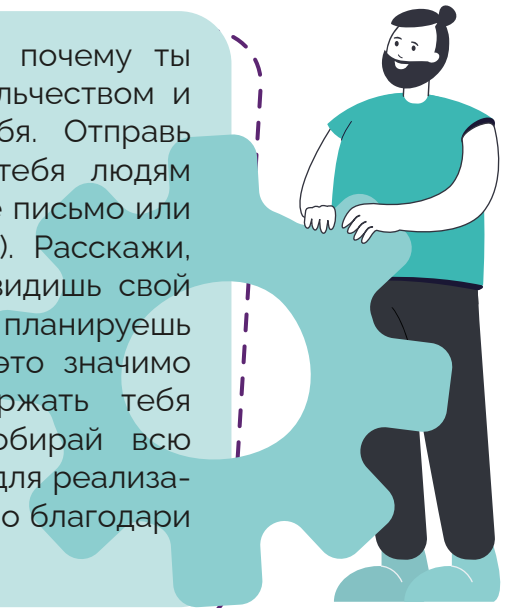
2 С какими мифами о волонтёрстве ты сталкивался лично?

3 Почему у волонтёра есть обязанности при том, что он помогает бесплатно?

ИНСТРУМЕНТ

Для продвижения и поддержки внутреннего стержня в любом деле важно уметь самому себе создавать поддерживающую среду. Чтобы в моменты сомнений и упадка мотивации было куда заглянуть и поднять уровень энергии.

Составь письмо о том, почему ты хочешь заниматься добровольчеством и почему это важно для тебя. Отправь письмо 5–10 важным для тебя людям (можно написать одно общее письмо или каждому человеку отдельно). Расскажи, что ты хочешь делать, как видишь свой волонтёрский путь, с чего планируешь начать. Напиши, насколько это значимо для тебя. Попроси поддержать тебя морально или советом. Собирай всю обратную связь как топливо для реализации своего пути и обязательно благодари людей за участие.



Список людей, которым ты отправишь письмо

Текст письма:

ОБРАЗ И ЭТИКА ВОЛОНТЁРА

Описывая волонтёра, всегда хочется представить идеального человека, обладающего необходимым набором компетенций и готовым прийти на помощь в любую минуту. Мы уже рассмотрели закреплённые в законе права и обязанности добровольцев, поэтому в этом параграфе сформулируем базовые принципы, качества и компетенции, необходимые каждому волонтёру.

Факт: для того, чтобы волонтёры Москвы знали принципы волонтёрской деятельности и могли им следовать, в Ресурсном центре «Мосволонтёр», любой желающий может пройти одну или несколько программ по развитию компетенций в сфере добровольчества.



Принципы волонтёрской деятельности

Все участники волонтёрской деятельности опираются на принципы добровольчества, которые связаны с этическими нормами поведения и ценностными ориентирами волонтёрского сообщества столицы. Мы выделяем шесть основных принципов.

ПРИНЦИП №1

Добровольность

Каждый человек вправе участвовать в добровольческой деятельности по собственному желанию. Человек также вправе отказаться от участия в волонтёрской деятельности. Решение о принятии участия в добровольческой деятельности не может быть сделано под прямым или косвенным давлением со стороны. При этом принцип добровольности не отрицает наличия определённых обязательств, которые волонтёр принимает на себя.

ПРИНЦИП №2



Безвозмездность

Добровольческая деятельность не должна преследовать корыстных целей и не должна являться основной трудовой занятостью, которая выполняет роль источников доходов, необходимых для удовлетворения человеческих потребностей. Труд волонтёра не оплачивается, однако расходы волонтёра, связанные с его деятельностью, могут быть компенсированы.

ПРИНЦИП №3



Законность

Деятельность волонтёров не должна противоречить законам Российской Федерации, а также правилам и нормам, принятым в жизни местного сообщества.

ПРИНЦИП №4



Ответственность

Волонтёр, который взялся за какую-либо задачу, осуществляет её качественно, в установленный срок и в полном объёме, понимая важность соблюдения установленных норм и правил.

ПРИНЦИП №5



Вовлечённость

Волонтёры Москвы — это одна большая команда, которая всегда готова прийти на помощь при необходимости. Добровольцы в своей деятельности нацелены на помощь друг другу, остальным членам команды и людям, испытывающим потребность в ней.

ПРИНЦИП №6



Солидарность

Волонтёр разделяет принципы добровольческого сообщества, цели и ценности организации, которой помогает.

Совет: начиная свой путь в волонтёрстве, ориентируйся на сферу своих профессиональных интересов, на компетенции, которые хочется развить.



Если принципы волонтёрской деятельности определяют основные подходы во взаимоотношениях волонтёра, тим-лидера, менеджера, координатора волонтёрского объединения, благополучателя и организатора мероприятия, то качества и компетенции, которые мы рассмотрим далее, связаны в первую очередь с самим добровольцем.

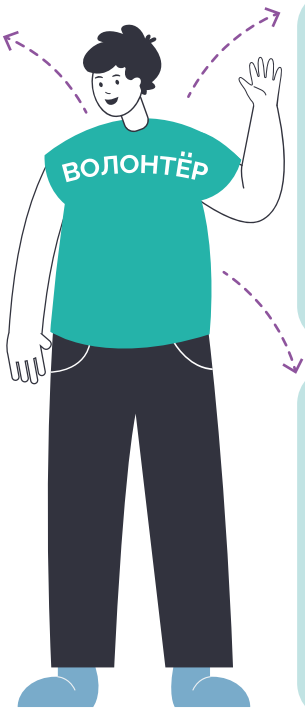
Качества

Осознанность

Понимание волонтёром специфики предстоящего события, понимание функциональных задач и своей роли в рамках мероприятия.

Доброжелательность

Готовность открыто и доброжелательно взаимодействовать с участниками мероприятия, другими волонтёрами и организаторами. Желание помочь другому.



Компетенции

Работа в команде

Способность согласовывать свою деятельность с целями и потребностями команды, находить решения сложных ситуаций, поддерживать благоприятную атмосферу взаимопомощи.

Стрессоустойчивость

Способность контролировать своё поведение и эмоции в процессе выполнения функциональных задач. Возможность корректировки собственного состояния для помощи другим, не в ущерб себе.

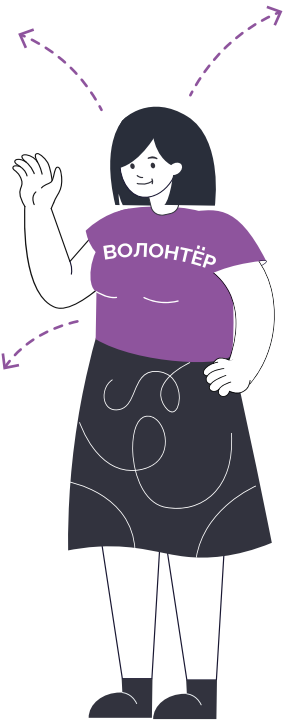
Качества

Толерантность

Уважение к иному мировоззрению, образу жизни, поведению, обычаям, религии и другим ценностным установкам человека.

Инициативность

Готовность предлагать решения возникающих ситуаций, брать ответственность за слова и поступки в оговоренных рамках с координатором волонтёрского объединения.



Компетенции

Коммуникация

Возможность определять цель собеседника, умение слышать и слушать другого человека, а также давать корректирующую обратную связь по запросу.

Решения конфликтов

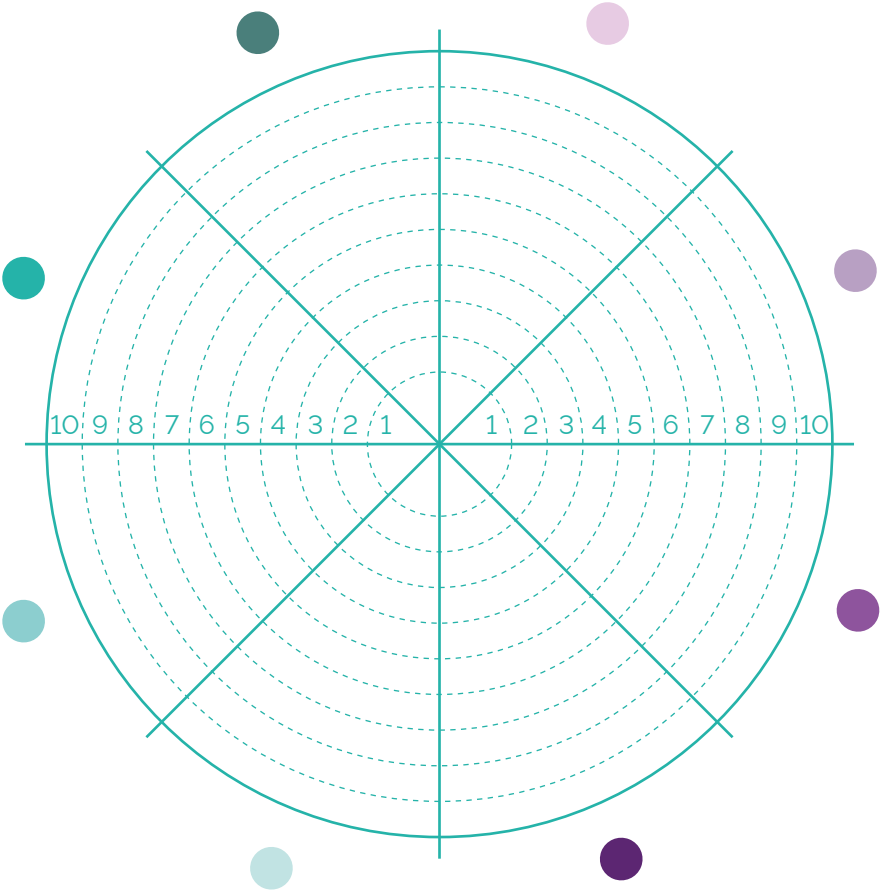
Способность определять суть конфликтной ситуации, выбирать решение конфликта, основанное на сотрудничестве или компромиссе.

Инструмент

Попробуй оценить свои качества и компетенции по колесу баланса, чтобы лучше понять сильные стороны и точки роста.

Твоя задача — оценить себя в рамках каждого из представленных качеств и компетенций от 0 до 10, где 0 — качество/компетенция не проявляется, 10 — проявляется в полном объёме.





0 — качество/компетенция не проявляется,
10 — проявляется в полном объёме.

- ОСОЗНАННОСТЬ
- РАБОТА В КОМАНДЕ
- ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ
- СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ
- ТОЛЕРАНТНОСТЬ
- КОММУНИКАЦИЯ
- ИНИЦИАТИВНОСТЬ
- РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

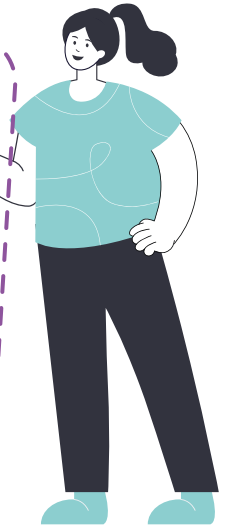
Образ волонтёра основывается не только на внутренних качествах и компетенциях, которыми должен обладать каждый волонтёр. Первое впечатление доброволец производит своим внешним видом, действиями, которые совершает, и речью.

Подробнее узнать о внешнем облике волонтёра Москвы ты можешь в специальном регламенте на сайте Ресурсного центра «Мосволонтёр».



ПОДВЕДЁМ ИТОГ

Понимание принципов, качеств, компетенций, моральных установок волонтёра и поддержание внешнего позитивного образа позволит тебе соблюдать личные границы и обеспечивать качество выполнения функциональных задач. Каждый волонтёр вносит существенный вклад в развитие движения на территории города и в укрепление положительного образа добровольца.



ВОПРОСЫ:

1 Какой принцип добровольческой деятельности ты используешь в повседневной жизни? Как применяешь его?

2 Был ли у тебя опыт помощи в качестве волонтёра? Вспомни, какие из перечисленных принципов были реализованы?

3 Какими из перечисленных качеств и компетенций ты уже обладаешь? Какие необходимо развить?

4 Что предписывает регламент добровольца города Москвы относительно внешнего вида волонтёра?

ЭФФЕКТИВНАЯ ПОМОЩЬ НА МЕРОПРИЯТИЯХ

С развитием волонтёрской деятельности увеличивается количество используемых в процессе её осуществления понятий и определений. Ты часто мог слышать такие словосочетания, как «волонтёрский корпус», «волонтёрский центр», «волонтёрский отряд». Все названные понятия объединяет одно — волонтёрское объединение. В чём же разница?

Говоря о **волонтёрском корпусе**, мы обозначаем его по названию события или мероприятия и имеем в виду группу волонтёров, сформированную для решения волонтёрских задач конкретного события или мероприятия.

Например, волонтёрский корпус Чемпионата Мира по футболу 2018 года или волонтёрский корпус Национального чемпионата по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Абилимпикс» 2022 года.

Волонтёрский центр формируется на базе какой-либо организации: образовательной, коммерческой, некоммерческой — и действует на регулярной основе, создаёт собственные проекты и проводит мероприятия. Волонтёрский центр не останавливает свою работу после окончания мероприятия.

Волонтёрским отрядом принято называть добровольное объединение волонтёров в общеобразовательной организации, которое на регулярной основе реализует добровольческие проекты, организует системную деятельность волонтёров. Совокупность волонтёрских отрядов, действующих в общеобразовательных организациях, называется волонтёрским движением.

Общим для всех понятий становится
«волонтёрское объединение».

СТРУКТУРА ВОЛОНТЁРСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

Ключевым понятием в управлении волонтёрской деятельности становится структура волонтёрского объединения. Система управления волонтёрским центром или волонтёрским отрядом может отличаться и зависеть от администрации организации, внешних условий создания волонтёрского объединения, имеющихся ресурсов и возможностей, длительности работы. Поэтому мы разберём устоявшуюся структуру волонтёрского корпуса на городских событиях, состоящую из четырёх основных ролей.

Координатор волонтёрского корпуса

Специалист, который координирует работу менеджеров, тим-лидеров и волонтёров, задействованных на объекте мероприятия.





Менеджер волонтёрского корпуса

Волонтёр, ответственный за координацию и контроль тим-лидеров и волонтёров. В задачи менеджера входит популяризация волонтёрской деятельности в городе, обеспечение комфортных условий для волонтёрского корпуса, а также налаживание благоприятного качественного взаимодействия волонтёров и участников мероприятия.

Тим-лидер волонтёрской команды

Координатор небольшой группы волонтёров, решающих одну из функциональных задач. Назначается из числа опытных добровольцев и является первичным звеном структуры управления волонтёрами.



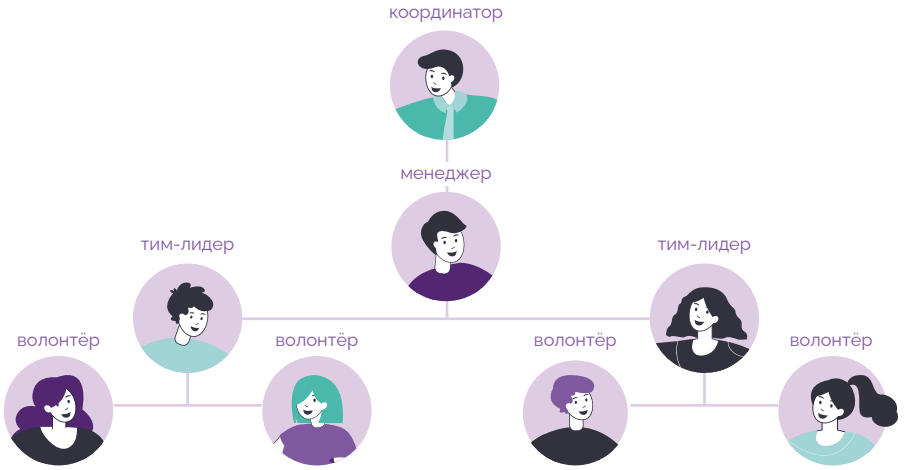


Волонтёр

Главный человек в любом волонтёрском объединении. Физическое лицо, осуществляющее в свободное от работы (учёбы) время добровольную, социально направленную, общественно полезную деятельность без получения денежного или материального вознаграждения (кроме случае возможного возмещения затрат, связанных с осуществлением добровольческой деятельности).

Факт: у волонтёров есть свой документ, который они могут получить с 14 лет — личная книжка волонтёра или сокращённо **ЛКВ**. В ЛКВ ведётся учёт волонтёрской деятельности, а также дополнительной подготовки и поощрения.





В аналогичной структуре могут работать и другие волонтёрские объединения, адаптируя её под свои потребности и возможности.

ЭФФЕКТИВНЫЕ КОММУНИКАЦИИ

Для того чтобы описанная выше структура работала максимально эффективно, необходимо понимать логику эффективной коммуникации, отличной от обычного общения.

Эффективная коммуникация — это вербальное взаимодействие двух и более людей, при которой цель говорящего достигается в полной мере.

Например, тим-лидер, отправляя информационное сообщение о предстоящих условиях помощи, должен убедиться в том, что все волонтёры приняли информацию и завтра будут на мероприятии. Для этого можно попросить поставить реакцию или проголосовать в чате за определённый вариант.

МОДЕЛЬ КОММУНИКАЦИИ



Модель коммуникации была разработана Гарольдом Лассуэллом и состоит из четырёх основных элементов и четырех действий, которые совершает человек при эффективной коммуникации. Отсутствие одного из элементов или действий может привести к снижению качества коммуникации.

ЭЛЕМЕНТЫ

Отправитель

Это человек, который кодирует свою мысль в сообщение, определяет цель коммуникации, выбирает канал передачи сообщения. Большая часть ответственности за достижение цели лежит именно на отправителе.

Канал передачи

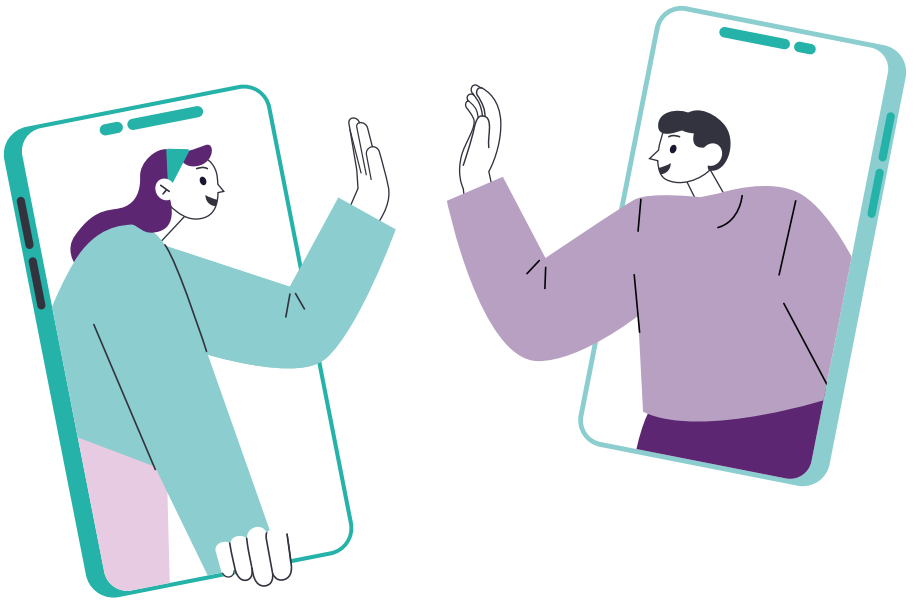
Этот элемент определяет, с помощью чего сообщение дойдёт до получателя или получателей. Каналом передачи информации служат мессенджер, слова в живом диалоге, телефонный разговор, видеоконференция и т. д.

Сообщение

Содержание или текст, который отправитель кодирует для получения другим человеком или группой людей.

Получатель

Человек, который воспринимает информацию и даёт обратную связь отправителю для того, чтобы отправитель был в курсе получения сообщения.



ДЕЙСТВИЯ

Кодирование

Процесс перевода идеи высказывания в систему знаков (слов, предложений) и невербальных символов. Именно в этом процессе важно обратить внимание на то, какие слова мы используем при взаимодействии с волонтёрами, потому что от этого будет зависеть понимание содержания сообщения.

Передача сообщения

Процесс отправки сообщения с помощью канала связи. В зависимости от цели канал связи может меняться. Если тебе необходимо удостовериться в получении информации максимально оперативно, то лучше использовать мобильный телефон. Если есть время для ознакомления, и информации много, то лучше использовать общий чат с реакциями на принятие информации.

Декодирование

Процесс считывания закодированного сообщения получателем от отправителя. Эффективность декодирования зависит от учёта культурных, возрастных и иных особенностей получателя.

Обратная связь

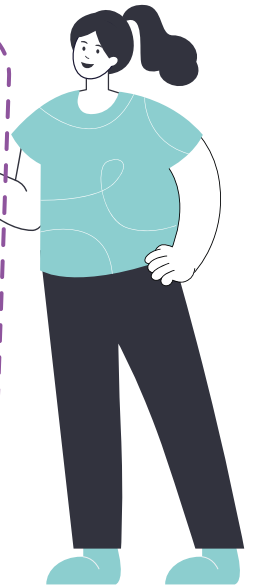
Данный этап необходим для подтверждения получения информации и уточнения недостающей информации. Рекомендуем призывать к действию волонтёров (поставить реакцию, прислать любимый или определённый стикер), чтобы быть уверенным в принятии всей информации.

Совет: если волнуешься перед предстоящим мероприятием, попробуй продумать возможные проблемные ситуации и выработать решения. Если тебе непонятно, что делать, не стесняйся задать вопрос тим-лидеру или координатору.



ПОДВЕДЁМ ИТОГ

Появившиеся определения волонтёрских центров, отрядов, корпусов и объединений говорят о развитии общей культуры волонтёрского движения. Волонтёр, который понимает структуру и роли в волонтёрской организации, позитивно влияет на эффективность всего добровольческого объединения. Благодаря модели коммуникации можно развивать необходимые волонтёру компетенции и воспитывать нужные качества при взаимодействии со всеми участниками добровольческой деятельности.



ВОПРОСЫ:

1 В чём отличие волонтёрского центра, отряда и корпуса?

2 Чем координатор отличается от тим-лидера волонтёрского корпуса?

3 Проанализируй ежедневный разговор с друзьями или знакомыми. Соответствует ли он модели коммуникации?

ФУНКЦИИ ВОЛОНТЁРОВ

Функциональные задачи и обязанности волонтёров зависят от подготовки добровольца, опыта волонтёрской деятельности и выбранного направления помощи. В этом параграфе ты познакомишься только с несколькими часто встречающимися функциями волонтёрской помощи преимущественно событийного волонтёрства.

Аккредитация

Данная функция подразумевает под собой регистрацию участников мероприятия, работу с базами данных, выдачу аккредитационных карт с определённым доступом для каждой категории посетителей. Волонтёры аккредитации также могут проконсультировать участников по доступным для них зонам и программе участия.

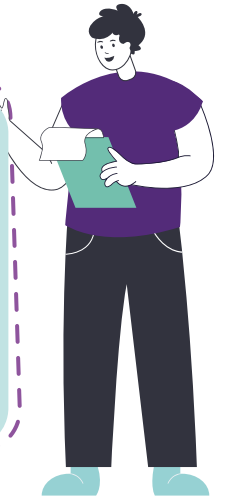
Взаимодействие со СМИ

Волонтёры этой функции помогают в организации работы пресс-центров различных событий, оказывают журналистам помощь в подготовке зон интервью, информируют их о предстоящих активностях на площадке мероприятия и распространяют среди СМИ пресс-релизы для привлечения внимания к важным событиям города.

Прибытие и отъезд

Особенно яркой помощь на данной функции бывает во время крупных международных событий. Добровольцы встречают и провожают участников и гостей мероприятий на железнодорожных и автобусных вокзалах, в аэропортах. Отвечают на важные вопросы, помогают в организации трансфера до места проведения мероприятия, а иногда и сопровождают прибывающих гостей.

Факт: иногда перед мероприятием или началом добровольческой деятельности для добровольцев проводится функциональное обучение, которое включает в себя необходимые инструкции для выполнения определённых задач.



Протокол

Волонтёры этого функционального направления помогают в работе с приглашёнными знаменитыми и важными гостями: встречают их, сопровождают во время мероприятия, отвечают на вопросы по программе и координируют доступ в специальные зоны и трибуны.

Работа с гостями

В это укрупненное функциональное направление входит навигация и управление большими потоками гостей, создание благоприятной атмосферы на месте проведения мероприятия, информирование о программе и правилах поведения, а также распространение информационных материалов для лучшей осведомлённости гостей и участников события.

Совет: старайся соизмерять свои силы и следить за своим психологическим состоянием, особенно, когда ты только начинаешь заниматься добровольчеством. Лучше помогать меньше, зато делать это регулярно.



Медицина

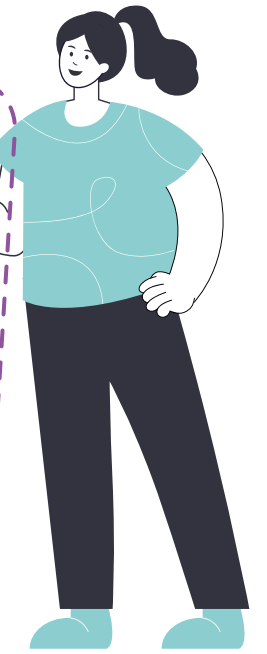
Эта функция не предполагает наличия медицинского образования. Волонтёры помогают в организационных вопросах при взаимодействии с врачами: заполнении информационных карт, переводе иностранной речи, сопровождении до места оказания помощи и др.

Подробнее узнать о функциях, которые встречаются на событиях, ты можешь в Стандарте событийного волонтёрства.



ПОДВЕДЁМ ИТОГ

Функционал волонтёра в рамках одного из выбранных направлений может видоизменяться в зависимости от той проблемы, которую помогает решать волонтёр. Выбор задачи волонтёром должен основываться на внутренней готовности добровольца взять на себя ответственность за выполнение определённой функции. Иногда организаторы волонтёрской деятельности определяют функциональную задачу для волонтёров, опираясь на данные заявки и проведённые дополнительные интервью и отборы.



ВОПРОСЫ:

1. Почему невозможно описать все функции волонтёров?
2. На какой функции ты бы хотел попробовать себя в роли волонтёра впервые?
3. Как волонтёр может помогать на функции «Питание»?

02

Направления волонтёрской деятельности

1. **Социальное волонтёрство**
2. **Экологическое волонтёрство**
3. **Культурное волонтёрство**
4. **Событийное волонтёрство**
5. **Спортивное волонтёрство**
6. **Патриотическое волонтёрство**
7. **Волонтёрство в сфере охраны здоровья**
8. **Волонтёрство в сфере общественной безопасности**
9. **Медиаволонтёрство**
10. **Зооволонтёрство**
11. **Инклюзивное волонтёрство**

Вторая глава посвящена основным направлениям волонтёрской деятельности. Сегодня количество таких направлений применения труда добровольцев только растёт, поэтому определение наиболее близкого тебе направления позволит с большим успехом помогать нуждающимся в этом благополучателям.

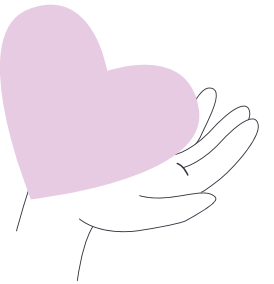
В этой главе ты узнаешь

- Какие существуют направления волонтёрской деятельности, и чем они отличаются друг от друга?
- Как и чем может помочь волонтёр разным категориям граждан, природе и животным?
- Какие добровольческие и некоммерческие организации помогают решать проблемы в каждом из направлений, и как можно к ним присоединиться?

СОЦИАЛЬНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО

Социальное волонтёрство — это помощь людям в трудной жизненной ситуации, а также нуждающимся в постоянном уходе и внимании: пожилым, людям с инвалидностью, многодетным семьям, бездомным. Когда люди задумываются о волонтёрстве, социальное добровольчество зачастую первое, что приходит на ум. Как правило, социальное волонтёрство — это долгосрочная и регулярная помощь. Волонтёры помогают в больницах, детских домах и домах престарелых, интернатах, оказывают поддержку в доставке еды пожилым, организуют и участвуют в сборах предметов первой необходимости.

Чем можно помогать в рамках социального волонтёрства?



Проводить мастер-классы и праздники для подопечных различных фондов и особых категорий граждан

Волонтёры могут организовывать досуг детей, людей старшего возраста и людей с инвалидностью в больницах, общаться с сиротами и учить их творчеству, переписываться с одинокими людьми, помогать бездомным, предлагая им еду и вещи, общаться онлайн с людьми в закрытых учреждениях. Добровольцы с особыми навыками могут фотографировать подопечных, оказывать юридическую и психологическую помощь, участвовать в интеллектуальном волонтёрстве, помогая с дизайном, разработкой сайта, составлением методических материалов или баз данных, юридическими услугами и другой работой. На благотворительных ярмарках активисты обучаются различным техникам рукоделия и участвуют в сортировке вещей для нуждающихся.

Общаться с людьми старшего поколения и заботиться о них

Добровольцы оказывают помощь в домах престарелых или людям пенсионного возраста, которые остались одни и нуждаются в уходе. Волонтёры могут купить или доставить продукты, поучаствовать в благотворительных сборах, съездить в гости и провести мероприятие, отправить книги и вещи нуждающимся. Можно помогать и онлайн: общаться по видеосвязи, писать письма и отправлять открытки по праздникам или просто так.

Факт: за время пандемии в Москве к Всероссийской акции взаимопомощи #МЫВМЕСТЕ присоединилось более **28 000** человек.



Помогать семьям с детьми

Организации будут рады помощи волонтёров в проведении праздников и акций для семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации. Активисты также могут помогать своими знаниями, опытом и навыками в юридических и психологических вопросах или стать репетиторами и социальными нянями.

Совет: оглянись вокруг. Те, кто нуждается в твоей помощи, могут быть совсем рядом. Например, бабушка в твоём подъезде, которой ты можешь помогать выносить мусор, или соседи, за детьми которых ты можешь присмотреть, пока взрослые на работе.



Заботиться о бездомных гражданах и помогать кормить всех нуждающихся

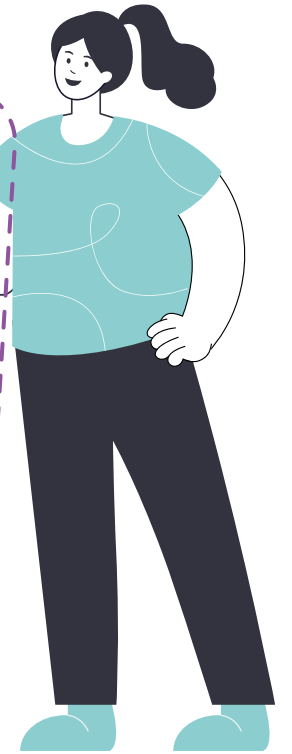
Волонтёры могут доставлять продукты и горячие обеды маломобильным и пожилым людям, участвовать в социальном сопровождении бездомных граждан и организации сбора гуманитарной помощи. Можно также консультировать подопечных по юридическим вопросам и благоустраивать территории приютов. Ещё волонтёры могут стать причастным к проекту, деятельность которого направлена на установление в обществе приоритетных ценностей: заботы о ближнем, внимания к тем, кто рядом, сострадания к тем, кто нуждается.

Узнать об организациях, которые помогают в социальном направлении волонтёрства, ты можешь на сайте Ресурсного центра «Мосволонтёр».



ПОДВЕДЁМ ИТОГ

Социальное волонтёрство — это помощь социально незащищенным и нуждающимся в постоянном уходе и внимании: пожилым, детям, людям с инвалидностью и другим. В рамках этого направления волонтёры могут помогать в очень широком спектре деятельности: от общения онлайн до сбора гуманитарной помощи. Сейчас очень много благотворительных фондов и волонтёрских организаций занимаются именно социальным волонтёрством, и им также нужна помощь волонтёров.



ВОПРОСЫ:

1 Какую помощь можно оказывать в рамках социального направления?

2 Какой категории людей ты бы хотел оказывать или уже оказывал помощь и почему?

3 Какие организации оказывают помощь тем же категориям, которым ты хотел бы помогать?

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЛОНТЁРСТВО

Экологическое волонтёрство — это деятельность, направленная на защиту окружающей среды и формирование экологической культуры у населения. Это участие в работе по решению экологических проблем как регионального, так и всероссийского масштаба.

Волонтёры экологического направления помогают оберегать природу, формировать бережное отношение к окружающей среде у других людей, занимаются озеленением городских и заповедных территорий, транслируют культуру осознанного потребления и информируют о правилах раздельного сбора мусора.

Чем можно помогать в рамках экологического волонтёрства?



Помогать в сортировке вторсырья

Волонтёры могут помочь в сборе вторичного сырья у жителей и организаций для дальнейшей переработки. Например, в акциях по раздельному сбору мусора — когда люди сортируют отходы и сдают их отдельно, а впоследствии отправляют на переработку. Ты можешь организовать сбор макулатуры или крышечек у себя на учёбе, работе или дома.

Совет: стать эковолонтёром просто! Предложи своим друзьям шуточное соревнование — в ближайшую неделю отдельно собирать и сдавать на переработку пластиковые бутылки. Отправляйте друг другу фото с подтверждением и посмотрите, кто в итоге не забывал об этой полезной привычке все 7 дней.



Облагораживать территории природных зон

Ухаживать за территориями и делать город чище и зеленее на субботниках — одна из задач эковолонтёров. Убирать можно свой двор, для этого тебе понадобятся: пара перчаток, мешки, мусорный контейнер и хорошая компания. Озеленение территорий — акции по посадке деревьев, цветов возле своего дома, места учёбы или работы, уход за ними. Озеленять можно как свой район, так и целый город.

Факт: в нашей стране эковолонтёрство началось с движения юных натуралистов — в 1924 году было создано Всероссийское общество охраны природы, которое существует до сих пор.



Присоединиться к заповедному волонтёрству

Если рядом есть особо охраняемая природная территория, можно обратиться к администрации заповедника с предложением о помощи и включиться в организацию дел по хозяйству или заняться уборкой. Помимо этого, экоактивисты могут вести учёт определённых видов животных, обитающих на природных территориях, участвовать в мероприятиях по очистке берегов водных объектов, посадке растений, подкормке птиц и создании экотроп.

Заняться экопросвещением населения

Важно рассказывать людям о том, как решать экологические проблемы, как сделать свою жизнь более осознанной и как присоединиться к экосообществу. Можно проводить лекции и уроки, организовывать мастер-классы, выступать на мероприятиях. Есть много возможностей для экопросвещения онлайн: удалённый мониторинг, ведение блога и участие в онлайн-акциях.

Участвовать в общественной городской инспекции

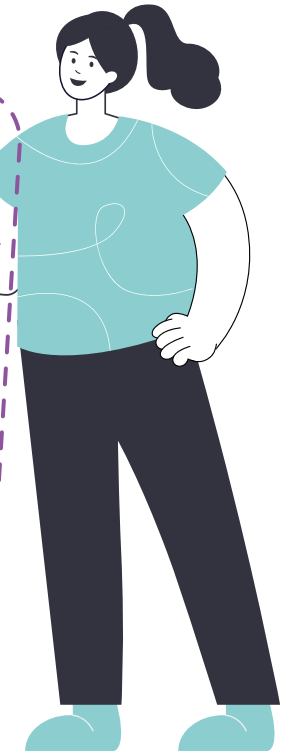
Эковолонтёры также занимаются вопросами недопущения незаконной вырубки деревьев, следят за строительством и уплотнением застроек, проводят мониторинг загрязнений воды, воздуха и почвы.

Узнать об организациях, которые помогают в экологическом направлении волонтёрства, ты можешь на сайте Ресурсного центра «Мосволонтёр».



ПОДВЕДЁМ ИТОГ

Экологическое волонтёрство — это забота об окружающей среде. Экоактивисты собирают мусор, организуют акции, проводят лекции, помогают заповедникам и спасают животных. Мир экологического волонтёрства разнообразен и может существовать в твоей жизни в формате как разового, так и долгосрочного участия в рамках проекта или организации. На данный момент в нашей стране существуют тысячи экологических объединений, дружин, некоммерческих организаций, главной целью которых является сохранение природы.



ВОПРОСЫ:

1. Чем можно заниматься в рамках эковолонтёрства?
2. Есть ли в твоём районе особо охраняемые природные территории, которые можно посетить?
3. Какую экологическую привычку ты можешь внедрить в свою жизнь уже сегодня?
4. Если бы ты проводил мероприятие по экологическому просвещению, что бы это было?

КУЛЬТУРНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО

Культурное волонтёрство — это помощь, направленная на сохранение культурного наследия, развитие сфер культуры и гостеприимства. Волонтёр культуры — человек, который неравнодушен к истории и будущему своей страны, понимает значимость сохранения культурного наследия путем культурного просвещения общества. Активисты этого направления помогают формировать культурную идентичность и сохранять богатое культурное наследие нашей страны. Добровольцы проводят экскурсии, поддерживают порядок в фондах библиотек, музеев и культурных центров, разрабатывают туристические маршруты и облагораживают объекты культурного наследия.

Чем можно помогать в рамках культурного волонтёрства?



Заботиться о памятниках культурного и исторического наследия

Волонтёры создают дружелюбную атмосферу, помогают поддерживать памятники культуры и территорию вокруг них в чистоте, участвуют в благоустройстве и общаются с посетителями, систематизируют научные данные и информацию об исторических артефактах. Помогают сохранять объекты культурного наследия и реставрировать их, а также продвигают саму идею бережного отношения к культурному наследию. Именно это направление было самым первым в истории развития культурного волонтёрства, а сегодня большинство культурных площадок имеет собственные специальные волонтёрские центры.



Факт: культурное волонтёрство появилось не так давно, и его активному развитию способствовало то, что 2015 год в нашей стране был годом литературы, 2016 год — годом российского кинематографа, а 2022-й стал годом народного искусства и нематериального культурного наследия народов России.

Участвовать в работе библиотечных пространств

Добровольцы могут присоединиться к деятельности крупнейших библиотек страны, ориентированных на разные возрастные категории, и участвовать в тематических мероприятиях, помогать в работе книжного фонда, культурных центров и пространств.

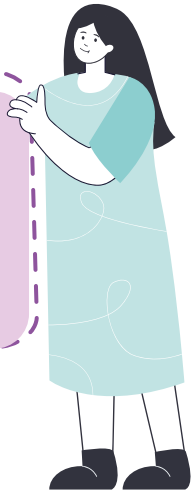
Подготавливать культурные мероприятия

Волонтёры могут участвовать в организации тренингов и межкультурных игр, а также в разработке сценариев и PR-продвижении проектов. Очень важна помощь волонтёров в организации и проведении выставок, экскурсий, тематических форумов, концертов, конференций. Среди наиболее популярных событий культурной жизни Москвы — такие мероприятия, как Ночь музеев, Ночь искусств, Библионочь, Московский культурный форум, Интермузей.

Стать частью событий главной Выставки страны

Активные москвичи могут стать волонтёрами, тим-лидерами и амбассадорами ВДНХ и раскрывать свой потенциал в гостеприимном, культурном и событийном направлении мероприятий Выставки.

Совет: пользуйся возможностью общаться с сотрудниками учреждений во время волонтёрства, они охотно делятся информацией и секретами профессии.



Стать смотрителями зоопарка

Московский зоопарк предлагает добровольцам помогать следить за благополучием животных, заниматься научной деятельностью, наблюдать за вольерами, где недавно появились детёныши, ухаживать за клумбами и общаться с посетителями.

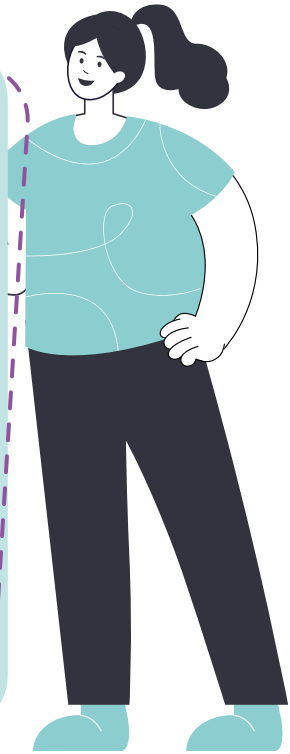
Организовывать туристические маршруты

Волонтёры могут формировать гостеприимный облик города, помогать с подготовкой и организацией экскурсий по значимым историческим и культурным местам, создавать свои авторские маршруты. Волонтёрские экскурсии и культурные пространства не только привлекают туристов, но и знакомят самих москвичей с особенностями и значимыми местами столицы.

Узнать об организациях, которые помогают в культурном направлении волонтёрства, ты можешь на сайте Ресурсного центра «Мосволонтёр».

ПОДВЕДЁМ ИТОГ

Культурное волонтёрство включает в себя три крупных направления: сферу культуры, культурного наследия и гостеприимства. Волонтёры участвуют в организации и проведении культурных мероприятий — выставок, творческих вечеров, концертов, занимаются сохранением культурного и исторического наследия. Они проводят экскурсии по памятным местам и достопримечательностям столицы, участвуют в облагораживании исторических и культурных памятников города, организации концертов и творческих встреч, помогают в культурных центрах, театрах, парках, музеях, библиотеках и на выставках.



ВОПРОСЫ:

1 Что можно делать в рамках культурного волонтёрства?

2 Какой культурный объект или учреждение есть в твоём районе?

3 В каких культурных событиях города ты был участником, а теперь хотел бы побывать волонтёром?

СОБЫТИЙНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО

Событийное волонтёрство — это помощь в организации и проведении крупных значимых событий местного, регионального, федерального и международного уровня. Волонтёры помогают со встречей участников, выдачей атрибутики, навигацией по площадке проведения, сопровождением гостей, экспертов и пр. Без событийных волонтёров невозможно представить ни одно крупное мероприятие. Добровольцы — это «лицо» любого события. Это направление, наверное, интересно в первую очередь тем, кто хотел бы и дальше развиваться в индустрии организации крупных событий или в каких-то более узких смежных специальностях.

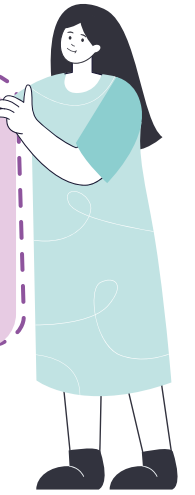
В Москве добровольцы ежегодно помогают организовывать ключевые городские события: Фестиваль «Московские сезоны», Московский урбанистический форум, Фестиваль добра «Город неравнодушных», Ежегодную ночь выпускников; и крупнейшие международные и всероссийские мероприятия: Международный джазовый фестиваль, Российскую креативную неделю, Детский культурный форум, Московскую международную книжную ярмарку.

Чем можно помогать в рамках событийного волонтёрства?



Важно отметить, что у каждого конкретного мероприятия может быть свой уникальный набор функций и необходимой волонтёрской помощи. В рамках всех событий можно выделить два основных блока, которые встречаются чаще всего.

Совет: если не знаешь, какое направление волонтёрства выбрать, начни с событийного, это отличный вариант для того, чтобы попробовать себя в новой сфере и познакомиться с другими волонтёрами.



Сервисные функции

Волонтёры встречают и провожают участников, организовывают транспорт, регистрируют всех прибывающих и выдают бейджи, размещают, выдают билеты, взаимодействуют со СМИ, сопровождают почётных гостей. На международном событии требуется знание иностранных языков и функция переводчика.

Факт: Ресурсным центром «Мосволонтёр» в 2022 году было сформировано более **190** добровольческих корпусов, в которых приняли участие более **65 000** волонтёров.



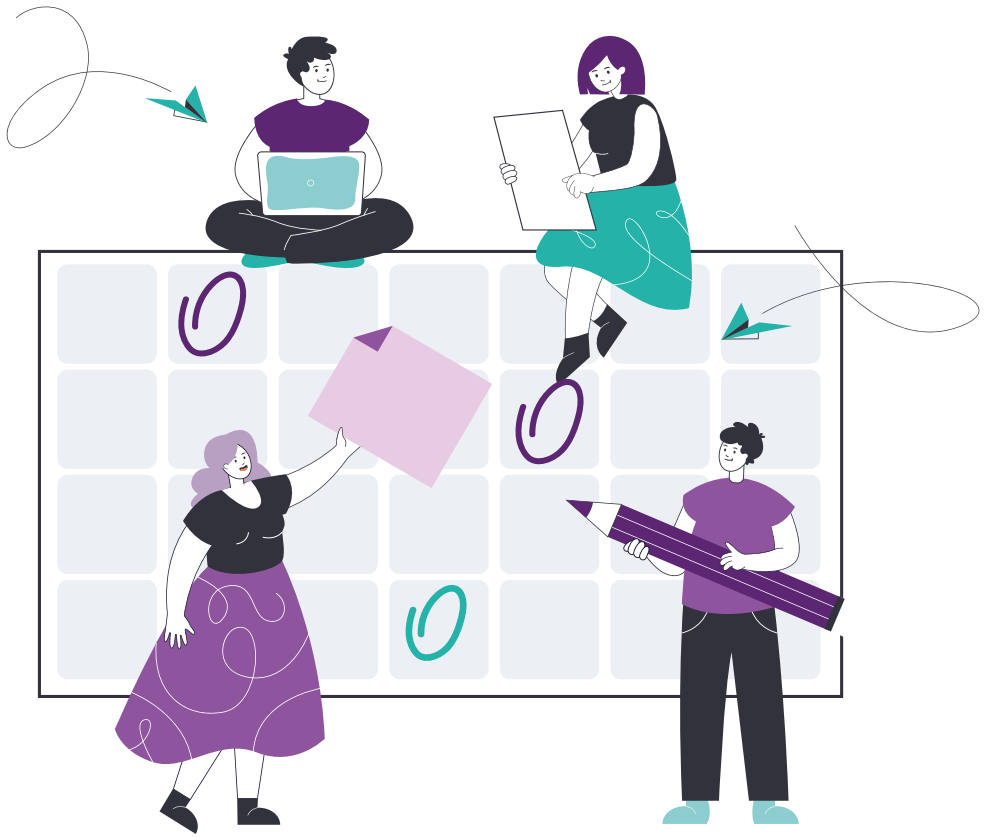
Помощь в зонах нахождения участников

Волонтёры часто помогают на объектах проведения события: стадионах, городской площади, выставочном помещении, а также в специально расположенных фан-зонах и зонах различных активностей. Добровольцы объясняют, что и где находится, проводят интерактивные площадки

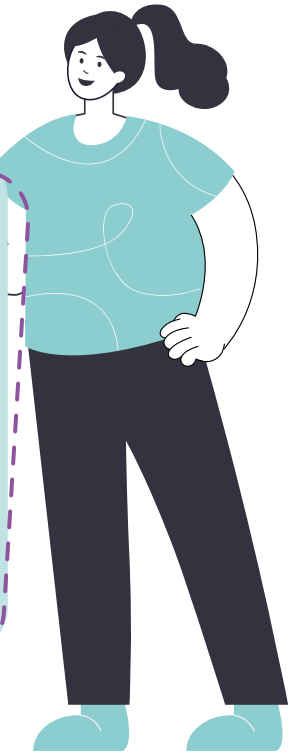
и просто следят за тем, чтобы всё шло по плану мероприятия, никто не потерялся, и любой человек мог обратиться к ним с вопросом.

Узнать об организациях и мероприятиях, которым помогают волонтёры событийного направления, ты можешь на сайте Ресурсного центра «Мосволонтёр».

У большинства организаций есть блок событийной деятельности, можно открыть сайт любой из них, и в календаре на ближайший месяц точно найдётся мероприятие, на которое можно подать заявку.



ПОДВЕДЁМ ИТОГ



Событийное волонтёрство направлено на помощь в организации и проведении мероприятий различного уровня. Набор функций волонтёров может варьироваться в зависимости от необходимой в данном конкретном событии волонтёрской помощи. Событийное волонтёрство активно развивается в нашей стране, волонтёры становятся «лицом» многих крупных мероприятий.

ВОПРОСЫ:

1 На каком мероприятии тебе хотелось бы побывать волонтёром?

2 Какая функция волонтёров на событии тебе кажется наиболее привлекательной? Почему?

3 Вспомни, у тебя наверняка уже был опыт событийного волонтёрства на каком-то мероприятии, чем ты помогал в организации?

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО

Спортивное волонтёрство — это помощь в организации и проведении спортивных событий. Волонтёры спортивного направления организовывают мероприятия и популяризуют здоровый образ жизни через личное участие в них. Добровольцы помогают судьям, спортсменам и командам в особых зонах, сопровождая их необходимым инвентарём и информацией, а также фиксируют результаты, ведут статистику, подготавливают протоколы, помогают на допинг-контроле и многое другое.

Факт: Универсиада 2013 года в Казани и Олимпийские и Паралимпийские игры в Сочи в 2014 году дали серьёзный толчок для развития спортивного волонтёрства в России.



Спортивное волонтёрство имеет свои отличия: здесь важны особые компетенции волонтёра — например, знание иностранного языка, поскольку зачастую крупные спортивные события предполагают участие разных стран в соревнованиях, или знание определённого вида спорта.

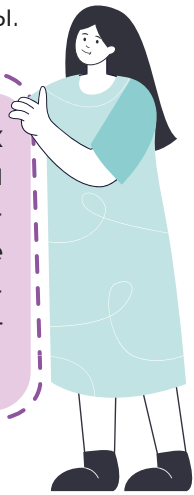
Чем можно помогать в рамках спортивного волонтёрства?



Заниматься организацией беговых мероприятий

Волонтёры могут помочь в организации и проведении крупнейших беговых событий на разные дистанции и еженедельных бесплатных забегов в парках Москвы.

Совет: выбирай те мероприятия, на которых можно подробнее узнать об интересующем тебя виде спорта. А когда выберешь, внимательно следи за регистрацией: спортивные мероприятия очень востребованы у добровольцев, и предварительный набор может закрыться уже за несколько часов.



Участвовать в спортивных событиях вместе с особенными людьми

Добровольцы поддерживают людей с ограниченными возможностями здоровья и участвуют с ними в совместных спортивных событиях, помогают тренерскому составу в организации тренировок и соревнований, например, по теннису на колясках.

Помогать обеспечивать зону проведения соревнований

Волонтёры обеспечивают порядок прохода на ледовое или футбольное поле, следят за всем необходимым в раздевалках спортсменов и рассаживают зрителей на трибунах.

Факт: во время проведения Чемпионата мира по футболу FIFA — 2018 в России было задействовано **30 000 волонтёров.**



Оформлять документы и следить за порядком

В задачу спортивных волонтёров входит оформление результатов и протоколов, обеспечение атлетов всем необходимым: от спортивного инвентаря до передачи важной информации по проведению мероприятия.

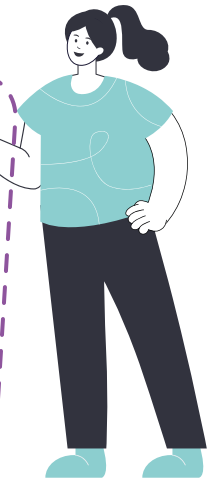
Узнать об организациях, которые помогают в спортивном направлении волонтёрства, ты можешь на сайте Ресурсного центра «Мосволонтёр».

Под каждое крупное событие также создаётся дирекция, которая в том числе занимается набором волонтёров.



ПОДВЕДЁМ ИТОГ

Спортивное волонтёрство — это помощь в организации спортивных мероприятий. Волонтёрство на спортивных событиях позволяет приобрести уникальный опыт, поднять свой уровень владения разговорным иностранным языком, бесплатно посетить спортивные игры мирового значения, увидеть или даже сопровождать важных участников или гостей.



ВОПРОСЫ:

1 Чем отличается событийное волонтёрство от спортивного?

2 Какие функции могут быть у волонтёра на спортивном событии?

3 Какой вид спорта тебя интересует, и на каком, связанном с ним событии, ты хотел бы побывать?

ИНСТРУМЕНТ

Чтобы понять свою истинную мотивацию для принятия решения или выбора того или иного занятия или направления деятельности, попробуй использовать технику трёх «Почему?».

Например, ты хочешь помогать, но не можешь определиться, какое направление тебе выбрать или какие функции тебе было бы интересно выполнять.

1. Почему я хочу пройти программу обучения для волонтёров?

Пример ответа: *потому что хочу больше знать о добровольчестве.*

2. Почему я хочу больше знать о добровольчестве?

Пример ответа: *потому что так я буду чувствовать себя спокойнее и увереннее, когда буду волонтёром на мероприятии.*

3. Почему мне важно чувствовать себя спокойнее и увереннее, когда я буду волонтёром на мероприятии?

Пример ответа: *потому что тогда я смогу качественно выполнять свои функции и получу позитивные эмоции от волонтёрства.*



ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОЛОНТЁРСТВО

Патриотическое волонтёрство — это помощь в патриотическом воспитании и сохранении исторической памяти. Добровольцы восстанавливают и сохраняют памятники павшим героям, помогают ветеранам боевых действий, занимаются краеведческой деятельностью, рассказывают о героях и достижениях страны через интеллектуальные игры, городские квесты и другие мероприятия.

Например, сейчас сложно представить Парад Победы или народное шествие «Бессмертный Полк» без помощи добровольцев. Патриотическое волонтёрство занимается развитием страны, формирует у граждан ответственность за её будущее на основе реальных дел. Особенность патриотического волонтёрства заключается в том, что практически у каждого из нас есть своя личная семейная история, которую мы трепетно храним и оберегаем. А история нашей страны начинается с каждого из нас.

Чем можно помогать в рамках патриотического волонтёрства?



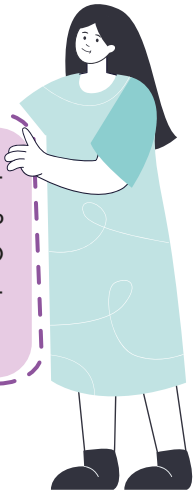
Ежегодно комплекс мероприятий, посвящённых Дню Победы, пользуется большой популярностью у неравнодушных граждан. Волонтёры могут помочь в организации всероссийских и международных акций и событий, в раздаче георгиевских ленточек, в организации мероприятий в военно-исторических музеях.

Факт: в России существует около **10 000** молодёжных некоммерческих организаций, которые ведут свою деятельность в сфере патриотического и гражданского воспитания — это и поисковые отряды, и сообщества исторических реконструкторов, военно-патриотические и спортивно-патриотические клубы.



Заботиться о ветеранах Великой Отечественной войны и других боевых действий

Добровольцы могут регулярно помогать одиноким или одиноко проживающим маломобильным ветеранам с доставкой продуктов, ремонтом и сбором средств на различные нужды. Очень важно дарить героям нашей страны положительные эмоции: поздравлять их с памятными датами, писать письма и оказывать внимание. Волонтёры помогают ветеранам по дому и записывают их воспоминания на видео.



Совет: прежде чем подать заявку на событие, подумай, точно ли ты сможешь помочь в конкретный день и час. Соглашайся только с тем, что действительно сможешь выполнить.

Благоустраивать памятные места и воинские захоронения

Волонтёры проводят субботники, следят за порядком и участвуют в реставрации памятников. Активисты каждое лето выезжают на поля сражений, работают в архивах, составляют Книги Памяти и проводят выставки по итогам поисковых работ.

Заниматься историческим просвещением

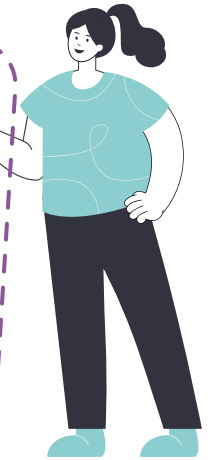
Волонтёры рассказывают о современных достижениях России, помогают изучать историю интересно — через интеллектуальные игры, исторические квесты и даже с помощью технологий виртуальной реальности. Также добровольцы помогают восстановить историю семей и создают позитивный контент в интернете.

Узнать об организациях, которые помогают в патриотическом направлении волонтёрства, ты можешь на сайте Ресурсного центра «Мосволонтёр».



ПОДВЕДЁМ ИТОГ

Волонтёры патриотического направления организуют и участвуют в акциях, способствующих патриотическому воспитанию и сохранению исторической памяти. В этом направлении можно заниматься благоустройством памятных мест, организацией мероприятий и акций, просвещением и, конечно же, адресной помощью ветеранам.



ВОПРОСЫ:

1 Что может делать волонтёр в рамках патриотического направления?

2 В каких патриотических акциях и мероприятиях ты уже принимал участие?

3 Какой исторический памятник или музей есть в твоём районе?

ВОЛОНТЁРСТВО В СФЕРЕ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ

Волонтёрство в сфере здравоохранения — это направление волонтёрской деятельности, которое занимается помощью практическому здравоохранению. Волонтёры помогают в медицинских учреждениях, информируют жителей о правилах первой помощи, здоровых привычках, привлекают внимание к проблемам регулярности и безвозмездности донаций крови, занимаются профилактикой социально значимых заболеваний.

Чем можно помогать в рамках волонтёрства в сфере охраны здоровья?



Участвовать в повышении информированности населения в вопросах профилактики заболеваний и своевременного обращения за квалифицированной медицинской помощью

Волонтёры могут стать помощниками медицинских организаций государственной системы здравоохранения (поликлиники, больницы), помогать пациентам, их родственникам и медицинскому персоналу, повышать уровень доверия у населения к медицинским организациям и системе здравоохранения в целом, создавать благоприятную эмоциональную среду в медицинских организациях.

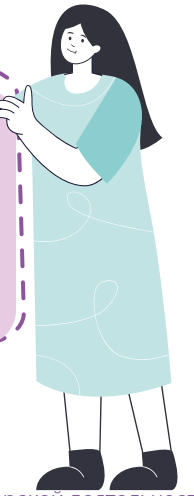
Факт: данное направление берёт истоки в середине XIX века. Во время Крымской войны в военных и полевых госпиталях не хватало персонала, чтобы справиться с большим потоком раненых. Известный российский хирург Николай Иванович Пирогов выдвинул инициативу создать общество, которое объединяло бы неравнодушных людей с навыками ухода за ранеными. По его инициативе была создана община сестёр милосердия — первое в мире женское медицинское формирование по оказанию помощи раненым во время войны.



Стать участником волонтёрского сообщества и оказать помощь практическому здравоохранению

Здесь волонтёры могут стать помощниками медицинских учреждений и вузов города, получить знания и навыки по оказанию первой помощи, заняться просветительской работой в вопросах профилактики заболеваний, популяризировать ценности здорового образа жизни.

Совет: многие думают, что волонтёром-медиком может стать только врач или студент медицинского вуза, но это не так. Волонтёром в сфере здравоохранения может стать каждый. Главное — желание помогать и развиваться в данной сфере.

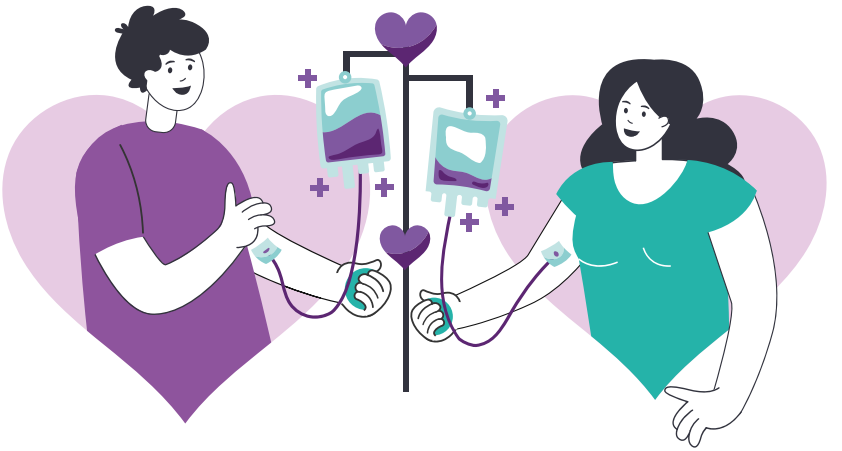


Стать донором или просветителем в сфере донорства

Донорство — добровольная сдача крови и её компонентов донорами. Стать донором может человек старше 18 лет и весом более 50 килограммов без противопоказаний. А волонтёром направления «Популяризация донорства крови, её компонентов и костного мозга» может стать любой желающий, ведь не все могут быть донорами, но говорить о важности кровосдач, развеивать мифы, рассказывать, где можно сдать кровь и как подготовиться к донации, могут все.

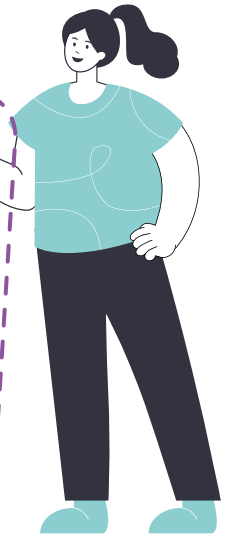
Волонтёры-медики дополнительно занимаются популяризацией донорства костного мозга и гемопоэтических стволовых клеток, созданием сообщества активных волонтёров-доноров, формированием здоровых привычек у доноров, привлечением внимания общественности к проблемам регулярности и безвозмездности донаций крови и проблемам в сфере донорства костного мозга, помогают работе Службы крови.

Узнать об организациях, которые помогают в сфере здравоохранения, ты можешь на сайте Ресурсного центра «Мосволонтёр».



ПОДВЕДЁМ ИТОГ

Волонтёры в сфере охраны здоровья помогают в медицинских учреждениях, занимаются просветительской деятельностью о заболеваниях, оказывают первую помощь, рассказывают о важности здорового образа жизни, занимаются донорством и его популяризацией. Волонтёры могут также стать помощниками медицинских организаций системы здравоохранения.



ВОПРОСЫ:

1. Нужно ли иметь медицинское образование, чтобы стать волонтёром в сфере здравоохранения?
2. Что популяризируют волонтёры данного направления?
3. Что ты знаешь о донорстве и хотел бы ты стать донором?

ВОЛОНТЁРСТВО В СФЕРЕ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Волонтёрство в сфере общественной безопасности заключается в том, что волонтёры помогают профессиональным пожарным и спасателям во время ликвидации ЧС, дежурят на массовых мероприятиях, проводят пожарную профилактику, информируют жителей в опасные периоды о правилах безопасности и обучают население основам оказания первой помощи пострадавшему и выполнению мероприятий по психологической поддержке, а также пополняют кадровый резерв служб спасения.

Первый принцип добровольца безопасности — наличие знаний и навыков в области культуры безопасности и спасения. **Второй** — умение оперативно применить знания и навыки в сложившейся чрезвычайной ситуации. **Третий** — ответственность за свои поступки и решения.

Все знания и навыки доброволец должен приобрести до момента своего первого выхода на дежурство при проведении массовых мероприятий или участия в помощи специальным службам во время чрезвычайной ситуации. Это позволит волонтёру ориентироваться в ситуации и максимально эффективно использовать свой ресурс на месте.

Чем можно помогать в рамках волонтёрства в сфере общественной безопасности?



Поддерживать специальные службы при возникновении чрезвычайных ситуаций

Можно вступить в команду студентов-спасателей. Там волонтёры пройдут подготовку и смогут оказывать квалифицированную помощь специальным службам при возникновении

чрезвычайных ситуаций. Также волонтёры будут регулярно рассказывать населению о культуре безопасности.

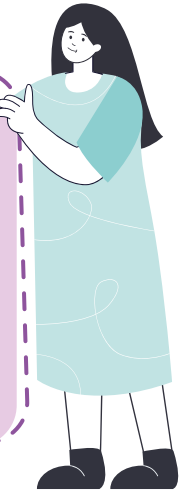
Факт: добровольцы безопасности носят форму, так они отличаются от тех людей, кто просто решил помочь, проходя мимо. Форма — это не просто красивый атрибут, но и ответственность, так как человек в форме вызывает у людей доверие.



Готовить население к оказанию первой помощи

Добровольцы помогают в подготовке населения к правильному оказанию первой помощи в различных жизненных ситуациях: в походе, при получении ран и кровотечениях, при необходимости первичного осмотра, сердечно-легочной реанимации и так далее.

Совет: для слаженной работы не только в случае ЧС, но и в обычной повседневной жизни необходимо развивать в себе дисциплину. Они позволяют понять, что от твоих действий зависит дальнейшая судьба не только тебя, но и твоих товарищей, друзей и просто человека, которому ты помогаешь.



Вступить в отряд аттестованных специалистов

Волонтёры могут пройти обучение и вступить в ряды спасателей, кинологов и пожарных. По выходным специалисты по графику заступают на смены, отправляются на вызовы и спасают людей и животных из трудных ситуаций.

Дежурить на мероприятиях

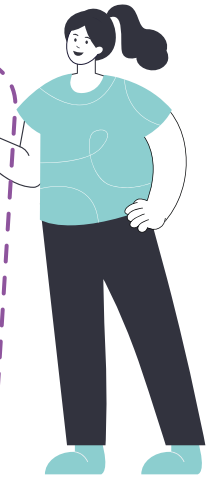
Волонтёры безопасности обеспечивают сопровождение массовых мероприятий, например, таких как шествие «Бессмертный полк», и помогают с совершенно разными запросами о помощи: начиная от просьбы перевязать порез до поиска потерявшегося ребенка.

Узнать об организациях, которые помогают в сфере общественной безопасности, ты можешь на сайте Ресурсного центра «Мосволонтёр».



ПОДВЕДЁМ ИТОГ

Волонтёры в сфере общественной безопасности помогают во время ликвидации ЧС, дежурят на массовых мероприятиях, проводят пожарную профилактику, информируют жителей в опасные периоды о правилах безопасности, правилах оказания первой помощи и психологической поддержки. Для волонтёров безопасности обязательна предварительная подготовка.



ВОПРОСЫ:

1. Как звучат три принципа волонтёра общественной безопасности?
2. Почему волонтёрам в этом направлении важно проходить специальную подготовку?
3. Какая функция волонтёров этого направления кажется тебе самой важной и почему?

МЕДИАВОЛОНТЁРСТВО

Медиаволонтёрство — направление добровольчества, в котором можно помогать своим умением писать, снимать или вести социальные сети. Медиаволонтёр — это человек любого возраста, который безвозмездно занимается журналистикой — сбором и распространением массовой информации. У медиаволонерства есть ещё особая миссия: медиаволонтёры стараются использовать каждое событие, будь то разовая акция или марафон взаимопомощи, чтобы рассказать больше о деятельности добровольцев. Они занимаются продвижением, дизайном, фото- и видеосъёмкой для некоммерческих организаций и социальных проектов. Это направление волонтёрства также направлено на развитие и продвижение добрых дел.

Совет: если тебе нравится общаться с людьми, фотографировать и делиться этой информацией с другими, медиаволонтёрство — это отличный способ попробовать свои силы и определиться с профессией.

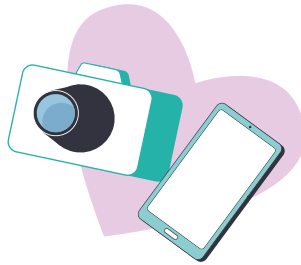


Важными чертами любого медиаволонтёра являются **грамотность** и **доброжелательность.** Профессиональные навыки, наличие специальной техники и ноутбука будут отличным дополнением, но главное — это желание помогать.

Какие функциональные обязанности у медиаволонтёра?

- Создавать мультимедийные репортажи и брать интервью.
- Вести социальные сети.
- Фотографировать с помощью смартфона или камеры.
- Монтировать и обрабатывать фото- и видеоматериалы.

Чем можно помогать в рамках медиаволонтёрства?



Освещать события

Медиаволонтёры нужны на многих площадках. Ежегодно медиаволонтёры помогают на Параде Победы на Красной площади, шествии «Бессмертный полк», книжном фестивале, международном форуме гражданского участия «#МЫВМЕСТЕ», Московском джазовом фестивале и других событиях. Добровольцы также самостоятельно организуют тематические медиапроекты.

Факт: на Арбате была организована фотовыставка «Самая добрая история Чемпионата мира по футболу FIFA — 2018». На ней можно было увидеть работы медиаволонтёров, которые отражали самые яркие, эмоциональные и живые моменты чемпионата.



Расшифровывать интервью и помогать в редакциях

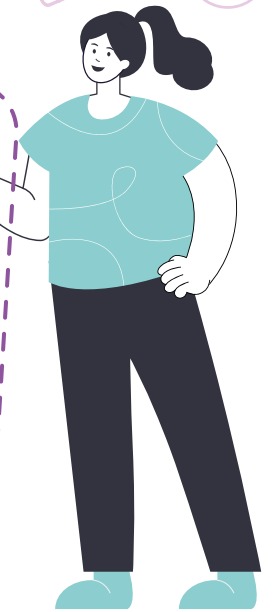
Медиаволонтёры помогают журналистам расшифровывать интервью с экспертами — руководителями благотворительных фондов. Такое волонтёрство удобно тем, кто не может выделить время на посещение мероприятий, но хочет помогать социальным медиа и быть причастным к общественно важной повестке. Те же, кто хочет большего, периодически получают задания от редакции. Редактор помогает с темой, написанием текста, аккредитацией. Лучшие материалы публикуются на интернет-ресурсах и печатаются в журналах.

Узнать об организациях, которые помогают в медиаволонтёрстве, ты можешь на сайте Ресурсного центра «Мосволонтёр».

У многих организаций есть отдельное направление по развитию медиаволонтёрства, и, если где-то его нет, ты можешь стать первым и предложить сделать волонтёрский медиаотряд.

ПОДВЕДЁМ ИТОГ

Медиаволонтёры помогают освещать городские события, социальные проекты и инициативы добровольцев Москвы, занимаются продвижением контента в социальных сетях, средствах массовой информации, создают тексты, фоторепортажи и видеоролики о деятельности некоммерческих организаций и благотворительных фондов. Медиаволонтёрами могут быть фотографы, видеографы, райтеры, интервьюеры, smm-менеджеры.



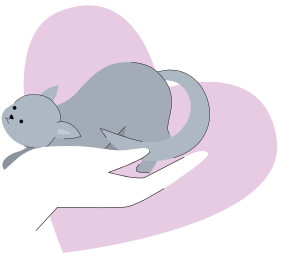
ВОПРОСЫ:

1. Что самое важное для медиаволонтёра?
2. Какие функции может выполнять медиаволонтёр?
3. Чем тебе было бы интересно заняться в рамках этого направления?

ЗООВОЛОНТЁРСТВО

Зооволонтёрство — это помощь животным. Зооволонтёры заботятся о бездомных и безнадзорных животных, занимаются передержкой, кормят, гуляют и играют с животными в приютах, организуют сборы необходимых товаров и выставки по пристройству, рассказывают о бережном отношении к животным. Для того, чтобы стать зоопомощником и даже лучшим другом четвероногих, не требуется специальных навыков. Нужны только любовь к животным и свободное время.

Чем можно заниматься в рамках зооволонтёрства?



Оказать поддержку в сфере помощи бездомным животным

Волонтёры могут участвовать в деятельности фондов, помогать в организации и проведении мероприятий и акций, быть частью тематических и важных событий в жизни благотворительных учреждений. Есть волонтёры, которые не взаимодействуют с животными напрямую, но также делают что-то полезное: распространяют объявления, помогают с дизайном полиграфической продукции и поиском новых волонтёров.

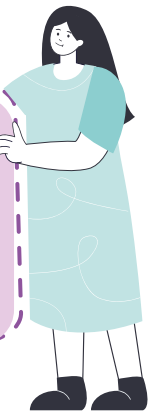
Факт: на портале mos.ru есть сервис поиска пропавших животных. Владелец может разместить объявление: указать приметы питомца, добавить его фотографию, свой телефон, электронную почту и район, где животное видели в последний раз. Сервис позволяет искать питомцев по базе опубликованных сообщений, просматривать контакты для связи с их авторами и создавать новые объявления.



Посетить приюты и помочь в социализации и пристройстве животных

Волонтёры могут посещать приюты, приносить корм, аксессуары и другие товары для животных, помогать в обустройстве территорий и вольеров, строить будки и котодомики. Чтобы помочь животным найти новый дом и любящих хозяев, добровольцы участвуют в выставках, акциях по пристройству и днях открытых дверей.

Совет: если ты не располагаешь свободным временем, чтобы помогать животным регулярно, найди организацию, где ты сможешь оказывать разовую помощь — это тоже очень важно.



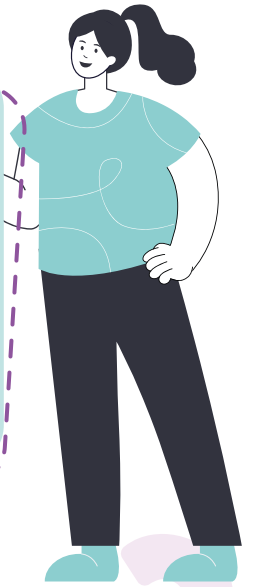
Поддержать программы по защите прав животных

Добровольцы могут присоединиться к работе горячей линии «Кошки в городе» по обращениям о найденных питомцах и принять участие в подсчёте кошек на улицах Москвы. Также есть фонды, которые проводят программы по стерилизации бездомных собак и кошек, сбору корма для животных и проверке подвалов домов перед сносом на наличие четвероногих.

Узнать об организациях, которые помогают в зооволонтёрстве, ты можешь на сайте Ресурсного центра «Мосволонтёр».

ПОДВЕДЁМ ИТОГ

Зооволонтёры помогают животным, в основном, бездомным и безнадзорным. Посещают приюты, выгуливают собак, берут животных на передержку и помогают найти новых хозяев. Зооволонтёр может не взаимодействовать с питомцами напрямую, а организовывать мероприятия, готовить полиграфию, распространять объявления.



ВОПРОСЫ:

1 Чем может заниматься зооволонтёр?

2 Как ты думаешь, почему это направление добровольчества важно развивать?

3 Какому приюту ты мог бы оказывать разовую или регулярную помощь?

ИНКЛЮЗИВНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО

Инклюзивное волонтёрство направлено на помощь людям с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Волонтёры проводят мероприятия, праздники и творческие занятия для подопечных специализированных фондов и других учреждений, участвуют в интеллектуальном добровольчестве. Добровольцы с личным транспортом могут перевозить предметы и вещи на выставки и события. Инклюзивное добровольчество — это особое направление волонтёрской деятельности, которое, с одной стороны, направлено на помощь людям с ОВЗ, а с другой — на их интеграцию в добровольческую деятельность.

Чтобы стать волонтёром для маломобильных горожан, нужно иметь специальные навыки и знания. Перед каждым инклюзивным мероприятием добровольцы проходят обучение. Их инструктируют о том, какие функции им предстоит выполнять, и рассказывают об этикете общения с людьми, имеющими инвалидность.

Факт: в рамках обучающей стажировки в 2021 году от Ресурсного центра «Мосволонтёр» гости из 14 регионов приняли участие в интерактивном мастер-классе по организации доступной среды. Полученный опыт они уже применяют в своих регионах.





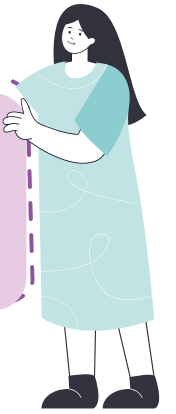
Чем можно помогать в рамках инклюзивного волонтёрства?

Проводить мероприятия для людей с ОВЗ

Волонтёры могут помочь в организации и проведении социально значимых событий, лекций, мастер-классов, игр

и творческих занятий для неслышащей молодёжи, людей с особенностями ментального развития и инвалидностью. Помогая людям с ОВЗ, активисты учатся решать различные задачи совместно с подопечными фондов и профильных организаций. Также требуется помощь добровольцев на личном транспорте в перевозке изделий, расходных материалов и прочих ценных вещей на выездные выставки и мероприятия.

Совет: главное — не бояться новых знакомств, новых задач и функций. Опытные волонтёры всегда поддержат, помогут советом и ответят на вопросы.



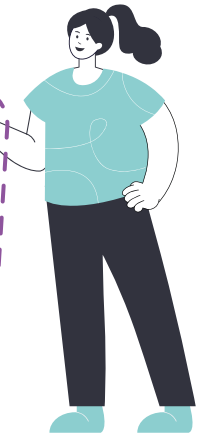
Улучшать доступность городской среды

Волонтёры также уделяют большое внимание улучшению доступности городской среды для людей с ограниченными возможностями здоровья. Они обследуют объекты городской инфраструктуры, проверяют наличие пандусов, ширину дверей, наличие и высоту порогов. Все данные заносят в интерактивный чек-лист приложения «Моя доступная страна».

Узнать об организациях, которые помогают в инклюзивном направлении волонтёрства, ты можешь на сайте Ресурсного центра «Мосволонтёр».

ПОДВЕДЁМ ИТОГ

Добровольцы инклюзивного направления помогают людям с ОВЗ. Волонтёры участвуют в деятельности фондов, организовывают мероприятия, занимаются интеллектуальным добровольчеством и улучшают доступность городской среды.



ВОПРОСЫ:

1 Нужно ли проходить специальное обучение для инклюзивного добровольчества? Почему?

2 Какую помощь можно оказывать в рамках данного направления?

3 Доступна ли среда в твоём доме и районе? Что ты можешь сделать для её улучшения?

ИНСТРУМЕНТ

Добровольчество требует большой эмоциональной включённости и отдачи, часто отнимает много сил и энергии. Совмещение работы, учёбы, добровольческой деятельности может привести к тому, что усталость накапливается, и со временем ты перестаёшь замечать ценность и важность того, что делаешь ежедневно.

Попробуй простую технику «Итоги дня», которая позволит фиксировать события, радости и достижения дня и фокусироваться на хорошем. Для выполнения нужно завести блокнот и каждый вечер записывать в нём ответы на несколько вопросов.

Что хорошего было в этом дне?

Что сегодня было сделано для себя?

Что сегодня было сделано для других?



Обрати внимание, что хорошее — это не обязательно какие-то глобальные события, хорошее и ценное можно найти и в обычных событиях: например, вкусный обед в приятной компании, помощь сестре в подготовке домашнего задания или 15-минутная прогулка по парку.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

03

Возможности добровольцев

1. **«Серебряное» волонтёрство**
2. **Волонтёрство pro bono**
3. **Корпоративное волонтёрство**

Третья глава книги посвящена особым направлениям и форматам добровольческой деятельности: «серебряному» и pro bono волонтёрству, а также корпоративному добровольчеству. Эти направления выделены в отдельную главу, так как каждое из них имеет свои особенности и на данный момент активно развивается.

В этой главе ты узнаешь

- Кто такие «серебряные» добровольцы, что мотивирует их заниматься добровольческой деятельностью, и почему особенно ценно, когда волонтёрский корпус состоит из волонтёров разного возраста?
- Какую пользу корпоративное волонтёрство несёт компании, её сотрудникам, обществу и некоммерческим организациям, и в каких форматах волонтёрство может быть реализовано в каждой отдельной организации?
- Чем занимаются интеллектуальные волонтёры, и как с помощью добровольческой деятельности развить личные и профессиональные компетенции, стать привлекательным кандидатом в глазах работодателя и расширить свой профессиональный опыт?

«СЕРЕБРЯНОЕ» ВОЛОНТЁРСТВО

Несмотря на то что большинство людей становятся волонтёрами в школьном возрасте или студенчестве, вот уже несколько лет волонтёрство активно развивается среди людей старшего возраста.

Волонтёров в возрасте старше 55 лет называют **«серебряными»** волонтёрами, при этом граница возраста определена условно: к «серебряным» добровольцам могут присоединиться люди младше, например, от 45 до 55 лет.

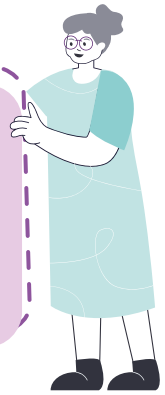
Факт: принято считать, что само понятие «серебряный волонтёр» появилось в 2013 году на Универсиаде в Казани: так стали называть себя волонтёры старшего возраста, а затем это понятие прижилось и стало привычным.



Почему добровольчество среди людей старшего возраста становится всё более популярным? Как правило, у людей старшего возраста дети уже выросли, трудовая деятельность завершилась, и остается ещё много времени и энергии для общения, добрых дел и, конечно, передачи ценного опыта младшему поколению.

«Серебряные» волонтёры находят себя во всех направлениях добровольческой деятельности, при этом наиболее популярными являются событийное и социальное волонтёрство, где, как правило, предполагается большое количество общения и новых впечатлений, также привлекательны для «серебряных» волонтёров культурное, экологическое и патриотическое направления добровольческой деятельности.

Совет: принимай участие в событиях разных уровней и направлений, так ты познакомишься со всем многообразием мира волонтёрской помощи и сможешь понять, какая деятельность и направления нравятся тебе больше всего.



Что даёт волонтёрство людям старшего возраста?

- Возможность активно проводить свободное время: общаться с людьми, быть в курсе событий, участвовать в крупных городских, всероссийских и даже международных событиях.

- Возможность быть полезным другим людям, городу, обществу в целом, помогать тому, кому сейчас труднее, что является отличной профилактикой тревожных расстройств и улучшает психологическое состояние добровольца.

- Возможность выступить в новой роли или заняться какой-то неизвестной ранее деятельностью, например, стать наставником и применить свои знания и опыт на практике.

- Возможность развиваться, учиться новому, обретать новые смыслы жизни, а также за счёт этого держать тело и мозг в тонусе.

- Возможность участвовать в социальных изменениях и реализовывать свои инициативы: решать реальные социальные проблемы и влиять на развитие города, в котором живёшь.

- Возможность чувствовать себя ценным, нужным и компетентным.

- Возможность приобрести дружеские связи, стать частью сообщества единомышленников.

В целом, «серебряные» волонтёры являются такими же волонтёрами, как и люди другого возраста, но можно выделить некоторые особенности:

- «серебряные» добровольцы чаще более ответственны и дисциплинированы при выполнении волонтёрских функций;
- им может потребоваться чуть больше времени при выполнении новых для них задач и функций;
- для «серебряных» волонтёров могут быть недоступны некоторые функции, связанные с высокими физическими нагрузками.

Часто люди старшего возраста не являются активными пользователями интернета, и многие из них не знают, как можно стать добровольцем.

Поэтому если в твоём окружении есть люди старшего возраста, это могут быть родители, бабушки, дедушки или соседи, то именно ты можешь стать для них проводником в мир добровольчества: рассказать о том, что такое добровольчество, поделиться своим опытом волонтёрства и пригласить присоединиться к волонтёрскому корпусу одного из мероприятий на сайте Ресурсного центра «Мосволонтёр». Для этого потенциальному волонтёру необходимо будет пройти регистрацию, либо ты можешь сделать это сам, получив от него предварительное согласие.



Возможности развития для «серебряных» добровольцев

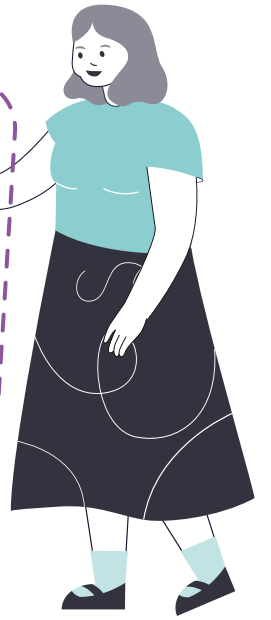
Для того, чтобы «серебряные» добровольцы могли чувствовать себя комфортно и стали частью сообщества волонтёров Москвы, в Ресурсном центре «Мосволонтёр» для них работает Московский региональный волонтёрский центр «Молоды душой», целью которого является создание комплексной системы поддержки развития добровольчества среди людей старшего возраста, направленной на раскрытие их потенциала, содействие в самореализации и улучшении качества жизни как самих «серебряных» волонтёров, так и всего общества в целом.

В центре «Молоды душой» добровольцы проводят встречи для общения и обмена опытом, проходят обучение, посещают творческие и спортивные занятия, реализуют собственные проекты, а также вместе участвуют в волонтёрских корпусах крупных городских событий.



ПОДВЕДЁМ ИТОГ

«Серебряное» волонтёрство — это возможность для людей старшего возраста не только приносить пользу обществу и делать добрые дела, но и обрести смысл жизни, а также найти сообщество для общения и совместного проведения досуга. «Серебряные» добровольцы отличаются ответственностью и исполнительностью, а также могут выступать наставниками для других волонтёров, имея за плечами богатый жизненный опыт.



ВОПРОСЫ:

1. В чём состоит главное отличие «серебряных» волонтёров?
2. Почему люди старшего возраста становятся «серебряными» волонтёрами?
3. Как ты думаешь, какие качества «серебряного» волонтёра могут быть наиболее ценны на мероприятии?

ВОЛОНТЁРСТВО PRO BONO

Из первой части книги тебе уже известно о том, что обычно помощь, которую оказывают волонтёры, не требует какой-либо специальной подготовки или квалификации. Это подтверждает принцип «волонтёром может стать каждый».

Но в волонтёрской деятельности есть направление, которое требует от желающего им заниматься не просто подготовки, а профессионализма — это pro bono волонтёрство или интеллектуальное волонтёрство, как его часто также называют.

Pro bono волонтёрство (от лат. «pro bono publico» — ради общественного блага) — это оказание профессиональной помощи общественным, благотворительным и иным некоммерческим организациям на безвозмездной основе, т. е. бесплатно.



Чаще всего помощь таких волонтёров нужна благотворительным и иным некоммерческим организациям, так как им не всегда хватает финансовых средств и возможностей на решение большого количества профессиональных задач, например, создание сайта, разработку маркетинговой стратегии, создание дизайн-макетов, составление и проверку юридических документов, поиск финансовых ресурсов и многих других.

С другой стороны, есть большое количество профессионалов в разных сферах, у которых есть желание и возможность применять свои знания и навыки ещё где-то помимо основной работы.

Несомненное преимущество участия в интеллектуальном волонтёрстве — это в основном удалённый формат помощи. Поскольку работающие люди сильно загружены (а специфика направления предполагает, что pro bono волонтёры чаще всего работающие люди), pro bono проекты реализуются в онлайн-формате.

Факт: в среднем pro bono волонтёр тратит на волонтёрские проекты 5-6 часов в неделю.



Что даёт pro bono волонтёрство?

- Получить возможность раскрыть свои профессиональные таланты в новой для себя сфере, развить профессиональные навыки.
- Расширить профессиональный опыт и повысить шансы у потенциальных работодателей, т. к. опыт интеллектуального волонтёрства часто поощряется компаниями.
- Получить моральное удовлетворение от участия в важном и нужном деле, конкретной помощи организациям и их благополучателям.
- Получить возможность обучаться и повышать свою квалификацию.
- Приобрести полезные знакомства в профессиональной среде, обменяться опытом и работать в кроссфункциональных командах.
- Стать частью развитого общества, где интеллектуальная помощь, участие в волонтёрстве и благотворительности является нормой жизни.
- Получать удовольствие и удовлетворение от работы со смыслом: pro bono волонтёрство помогает ощутить свою сопричастность с чем-то по-настоящему ценным и значимым.

КАК СТАТЬ ВОЛОНТЁРОМ PRO BONO

1 Определить, какими профессиональными компетенциями ты обладаешь

Под профессиональными компетенциями имеется в виду любая профессиональная задача, которую ты умеешь выполнять исходя из своей профессии и опыта работы, например: анализ рынка и разработка маркетинговой стратегии, дизайн и вёрстка интернет-страниц, письменный перевод текстов на иностранном языке, проведение собеседований, разработка образовательных программ и многие другие. Возьми лист бумаги и выпиши на нём не менее 10 конкретных профессиональных задач, которые ты умеешь выполнять.

2 Определить, какие из этих профессиональных компетенций тебе было бы интересно применить в волонтёрской деятельности

Лучше, если это будет то, что тебе нравится делать больше всего, или та деятельность и те задачи, в которых ты имеешь достаточный опыт.

Поставь плюсы напротив тех задач, которые тебе наиболее интересны, и от выполнения которых ты испытываешь удовольствие. А теперь отметь галочками те задачи, в которых ты имеешь хороший опыт. Ты можешь начать деятельность с тех задач, которые отмечены и плюсом, и галочкой.

3 Определить, сколько часов в день/неделю/месяц ты готов будешь уделять волонтёрской деятельности, а также формат помощи: удалённо или очно

Для этого важно учесть свою занятость на основной работе или обучении, посчитать, сколько времени ты обычно уделяешь общению с близкими, занятиям домашними делами, отдыху и другим делам.

При чётком понимании того, какое количество времени ты сможешь уделять волонтёрской деятельности, тебе будет проще взять на себя ту нагрузку, которая будет для тебя комфортной.

ИНСТРУМЕНТ

Иногда бывает очень сложно понять, сколько свободного времени есть на то, чтобы заняться добровольчеством. Для того, чтобы лучше ориентироваться, предлагаем тебе попробовать технику жёстко-гибкого планирования.

Приготовь обычный лист (А4 или лист из тетради/блокнота) и раздели его пополам по вертикали. Слева напиши время, начиная с часа, когда ты просыпаешься, заканчивая часом, когда ты обычно ложишься спать. Первую колонку назови «Жёсткие дела», а вторую — «Гибкие дела».

Жёсткие дела — это такие дела и задачи, которые нельзя передвинуть, например, занятия в школе или университете, работа, тренировки, концерт, мастер-класс, визит к врачу и т. д.

Гибкие дела — это те, которые не привязаны к конкретному времени, их не обязательно делать в определённые часы, например, чтение книг, прогулки, покупка продуктов, общение с друзьями.



Добровольчество может относиться как к жёстким, так и к гибким делам, ведь если это участие в мероприятии в качестве волонтёра, то оно будет точно привязано к конкретному времени, а если это работа над pro bono проектом, то такую задачу можно отнести к гибким делам и выполнить в любое время.

Дальше тебе необходимо заполнить таблицу, сначала записав в столбец «Жёсткие дела» те задачи, которые привязаны к конкретному времени. При заполнении этого столбца постарайся предположить, сколько займёт у тебя то или иное дело с учётом дороги, отдыха, приёмов пищи и т. д.

После этого в столбце «Гибкие дела» напиши список дел, которые также нужно выполнить, но в любое свободное время дня, начиная с наиболее важных.



	Жёсткие дела	Гибкие дела
8:00	Приём у врача ✓	Купить продукты ✓
9:00		
10:00	Совещание по проекту	Сделать макет афиши для благотворительного фонда
...		
18:00	Тренировка	Сделать уборку ✓
19:00	Обучение перед акцией «Линия памяти»	Прочитать статью для учёбы
21:00		

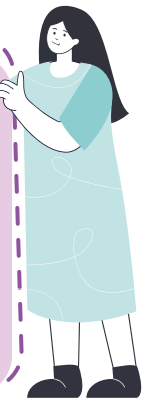
По мере выполнения дел, можно отмечать их галочкой или вычёркивать из списка. Такой способ планирования позволяет фиксировать все запланированные дела, а также помогает избежать избыточного планирования.

КАК СТАТЬ ВОЛОНТЁРОМ PRO BONO

4 Определить, какую роль тебе интересно было бы выполнять в рамках pro bono проекта

Ты можешь быть волонтёром, а можешь — тим-лидером или менеджером, особенно, если ты имеешь лидерский опыт в волонтёрстве или на работе, а может быть, тебе комфортнее выполнять роль эксперта на волонтёрских началах?

Совет: даже если ты занимаешь руководящую позицию на работе или в целом привык быть лидером, для начала попробуй взять на себя роль волонтёра. Так ты сможешь быстрее адаптироваться и разобраться, а также получишь интересный опыт, находясь на непривычной позиции.



5 Составить резюме или скорректировать имеющееся

Иногда в благотворительных и иных некоммерческих организациях предполагается отбор волонтёров на pro bono проекты, т. к. стоящие задачи предполагают определённый уровень профессионализма. В резюме важно сделать акцент на тех профессиональных компетенциях, которые тебе интересно было бы применить в проекте и обязательно указать количество часов/формат помощи, который для тебя предпочтителен.

6 Найти некоммерческую организацию, которой требуются pro bono волонтёры, либо воспользоваться специальной платформой, где размещаются pro bono вакансии на проекты

При выборе НКО обязательно изучи все доступные материалы об организации: посмотри сайт, изучи проекты, которые она реализует. Чтобы помогать на безвозмездной основе, важно доверять и чувствовать свою сопричастность к тому, что делает эта некоммерческая организация.

Факт: 82 % специалистов по управлению персоналом мирового профессионального сообщества отдадут предпочтение кандидату, у которого в резюме есть информация об участии в волонтёрских и благотворительных проектах, а один из ключевых факторов принятия положительного решения о трудоустройстве — это наличие добровольческого опыта по основному профилю деятельности.





ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМЫ И СЕРВИСЫ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ МОЖНО НАЙТИ PRO BONO ВАКАНСИИ

Платформа социальных изменений Todogood

На платформе размещаются некоммерческие проекты, которые нуждаются в помощи профессионалов: от анализа и разработки стратегии развития НКО до разработки бренд-платформы для благотворительного фонда. Можно выбрать интересный для себя проект, подать заявку, заполнив анкету, пройти интервью для обсуждения экспертизы и возможностей кандидата, а затем включиться в проектную команду и начать работу. Важно, что проектную команду будут сопровождать опытные специалисты: менторы и консультанты.

Платформа интеллектуального волонтёрства Pro Charity

Создатели платформы называют себя «скорой интеллектуальной помощью для благотворительных фондов». Здесь некоммерческие организации могут размещать задания для волонтёров по разным категориям (HR, менеджмент, творчество, переводы, фото/видео и т. д.). Для того, чтобы начать помогать, необходимо зарегистрироваться и пройти модерацию на платформе, затем откликнуться на интересное задание и дождаться одобрения от НКО, после выполнения задания можно получить баллы и обменять их на бонусы от партнёров.

Платформа «IT-волонтёр»

Платформа специализируется на IT-задачах, а основное её преимущество состоит в том, что любой желающий может пройти обучение различным навыкам в IT-сфере, а также практику, помогая некоммерческим организациям. Волонтёры проходят обучение в течение 9 месяцев, где сначала пробуют выполнять простые задания в разных направлениях и получают обратную связь от специалистов, затем выбирают одно направление и углубляются в его изучение, выполняя более сложные задачи, а далее присоединяются к одной из рабочих команд для работы над конкретным проектом.

Платформа PRO BONO RUSSIA

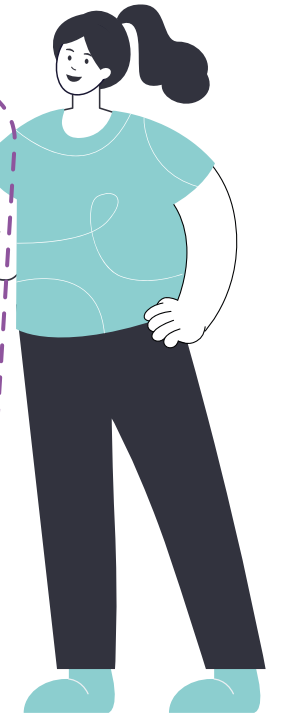
На платформе некоммерческие организации, их подопечные, а также люди, нуждающиеся в помощи, могут получить квалифицированную юридическую помощь бесплатно. С волонтёрами платформа заключает договор, они получают доступ к базе и заданиям, а также к различным обучениям и мероприятиям, оказывают помощь, а затем получают оценку. Успешным волонтёрам в дальнейшем может быть предложена работа на коммерческой основе.

Благотворительное сообщество переводчиков «Настоящее будущее»

Сообщество, которое оказывает помощь благотворительным организациям. Для участия в качестве волонтёра кандидату необходимо заполнить анкету и приложить к ней образец выполненного перевода. Затем со всеми успешными кандидатами связывается координатор, через которого будут направляться задания от организаций для перевода.

ПОДВЕДЁМ ИТОГ

Интеллектуальное волонтёрство позволяет объединить некоммерческие организации, которые не всегда имеют финансовые и кадровые ресурсы для решения определённых задач, с профессионалами, для которых pro bono волонтёрство становится возможностью обогатить свой опыт, личностно и профессионально вырасти и просто сделать доброе дело. Сегодня, чтобы стать pro bono волонтёром, достаточно обратиться напрямую в благотворительный фонд или некоммерческую организацию, либо воспользоваться одной из платформ для интеллектуального волонтёрства.



ВОПРОСЫ:

1 Чем pro bono волонтёр отличается от других волонтёров?

2 Назови три причины, почему люди становятся интеллектуальными волонтёрами?

3 Подумай, какие твои профессиональные навыки или компетенции твоих близких людей могут быть полезны некоммерческим организациям?

4 С чего нужно начать, если ты хочешь стать волонтёром pro bono?

КОРПОРАТИВНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО

Ещё один формат добровольчества, о котором важно рассказать на страницах этой книги, — это корпоративное волонтёрство.

Корпоративное волонтёрство — это добровольное участие сотрудников коммерческих или некоммерческих организаций в волонтёрской деятельности при поддержке компании. Корпоративное добровольчество является одним из элементов корпоративной социальной ответственности (КСО).

Концепция корпоративной социальной ответственности основана на том, что компания добровольно берёт на себя дополнительные обязательства перед обществом: например, улучшает инфраструктуру территории присутствия, реализует программы по поддержке здорового образа жизни, строит социально значимые объекты, такие как спортивные центры, детские площадки, общественные пространства, а также занимается благотворительной и волонтёрской деятельностью.

Факт: на протяжении более чем 10 лет ежегодно проходит Московский международный форум «Корпоративное волонтёрство: бизнес и общество». Это событие является крупнейшей в нашей стране экспертной платформой по данной теме и позволяет делиться успешными практиками и привлекать внимание общества к корпоративному добровольчеству.



При этом волонтёрство в рамках КСО является очень перспективным направлением: оно не требует больших финансовых вложений, позволяет не только усилить бренд компании, но и помогает развивать сплочённую команду сотрудников.

Как ты думаешь, почему компании вдруг начинают привлекать к волонтёрству сотрудников, разрабатывают программы корпоративного добровольчества, создают добровольческие центры для своих сотрудников и продумывают акции и события?

Потому что эффективное корпоративное добровольчество оказывается полезно всем задействованным в нём сторонам, а именно:

- обществу;
- сотрудникам;
- компании;
- некоммерческим организациям.

В чём же состоит польза для каждой из этих категорий?

Польза для общества:

- решение социальных проблем;
- расширение партнёрских взаимоотношений и налаживание диалога между НКО, властью и бизнесом;
- создание площадки для объединения местных сообществ;
- расширение волонтёрской аудитории и повышение социальной активности обычных людей, их участия в общественной и социальной жизни района, города или региона.

Польза для сотрудников:

- возможность участвовать в общественной жизни своего района, города или региона и принимать непосредственное участие в решении социальных проблем;

- качественное взаимодействие с коллегами по работе: командная работа, сплочение и укрепление корпоративных связей;
- возможность попробовать себя в новой деятельности и получить новый опыт;
- повышение мотивации к работе и удовлетворённости от работы в компании;
- расширение представлений о происходящих в мире и обществе процессах и включенность в общественную жизнь.

Польза для компании:

- создание позитивного имиджа компании, привлечение внимания общества к деятельности компании;
- развитие корпоративной культуры, трансляция ценностей компании;
- повышение уровня взаимодействия между сотрудниками и структурными подразделениями, создание неформальных связей, дружелюбной атмосферы;
- повышение компетенций сотрудников, их профессиональный и личностный рост, выявление потенциала сотрудников;
- формирование благоприятного климата внутри организации, создание возможностей для творчества, инноваций, инициативы от сотрудников.

Польза для некоммерческих организаций:

- обмен опытом, развитие профессиональных компетенций сотрудников и волонтёров;
- развитие системной работы, совместная разработка волонтёрских и благотворительных программ;
- партнёрство с узнаваемой компанией, расширение целевой аудитории и привлечение потенциальных волонтёров;

- развитие экспертизы в области корпоративного добровольчества;
- привлечение большего числа подготовленных, профессиональных добровольцев в том числе в формате pro bono, когда сотрудники компании могут оказывать профессиональную помощь.

Итак, в каких форматах корпоративное волонтёрство может быть реализовано в компании.

Компания поддерживает и поощряет сотрудников, которые участвуют в добровольческой деятельности.

Например, на корпоративном портале публикуется список волонтёрских событий и акций, к которым могут присоединиться сотрудники, или волонтёрские часы учитываются в ежегодном подведении итогов внутри компании. Либо сотрудникам, принимающим участие в добровольческой деятельности, даётся один дополнительный выходной в месяц.

Сотрудники компании участвуют в добровольческой деятельности совместно с партнёрами из НКО.

Например, компания становится партнёром акции зоозащитной организации в поддержку приютов, и каждые выходные команда из сотрудников отправляется в приют, чтобы погулять и поиграть с собаками, которые там находятся.

Компания разрабатывает собственную добровольческую акцию или проект, который реализуется силами сотрудников.

Например, сотрудники фитнес-клуба организуют бесплатные спортивные занятия для ребят из детского дома, либо сотрудники крупного градообразующего предприятия ежегодно проводят неделю добра, в рамках которых занимаются высадкой деревьев и кустарников в городских парках.

Компания разрабатывает собственную комплексную программу корпоративного добровольчества.

Программа может включать в себя акции и события, совместные проекты с партнёрами, школы обучения волонтёров, систему поощрения, конкурс добровольческих проектов и инициатив и т. п.

Совет: прежде чем начинать разрабатывать собственную программу корпоративного добровольчества, важно, чтобы хотя бы часть сотрудников компании поучаствовала в любом событии или акции в качестве волонтёра. Это поможет лучше узнать о волонтёрстве изнутри, а кроме того, твои личные впечатления и позитивный опыт помогут быть более убедительными во время привлечения коллег к развитию добровольчества в организации.

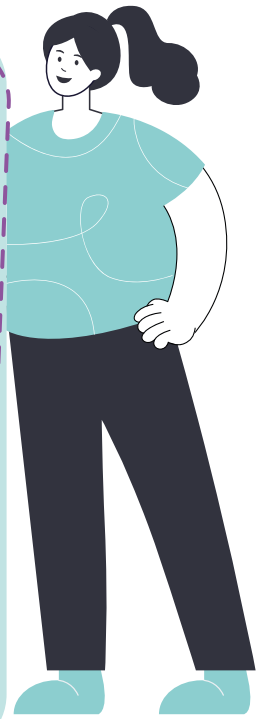


ПОДВЕДЁМ ИТОГ

Корпоративное добровольчество является важной частью развития корпоративной социальной ответственности и даёт возможность объединить не только сотрудников одной компании, но и наладить взаимодействие между обществом, бизнесом, властью и некоммерческим сектором.

Эффективное корпоративное добровольчество становится полезным для всех его участников: компании, сотрудников, общества и некоммерческих организаций.

Корпоративное добровольчество в разных компаниях может быть представлено по-разному: от поощрения отдельных сотрудников, принимающих участие в волонтёрской деятельности, до разработки программ корпоративного добровольчества с вовлечением всех сотрудников компании.



ВОПРОСЫ:

1. Почему развитие корпоративного добровольчества полезно для бизнеса?
2. С какими трудностями можно столкнуться при организации корпоративного добровольчества?
3. Если бы тебе предложили организовать добровольческую акцию вместе с коллегами, что ты бы сделал в первую очередь?
4. Как ты думаешь, что следует учитывать компании, которая решила заняться развитием добровольческой деятельности?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На этом путешествие в мир волонтёрства не заканчивается. Впереди тебя ждут разные интересные проекты, люди, организации, которым нужна помощь. Возвращайся к путеводителю в периоды, когда будет казаться, что ты попробовал в добровольчестве всё и двигаться дальше некуда. Рассмотрение слов и смыслов, заложенных на каждой странице пособия под другим углом и с большим опытом, поможет открыть второе дыхание для новых свершений.

Надеемся, что прочтение книги станет только началом твоего пути в волонтёрской деятельности и позволит сделать её чуть проще и ярче. Удачи!



ГЛОССАРИЙ

Анкетирование — наиболее распространённый метод опроса, в котором общение опосредовано текстом анкеты, направленным на выявление количественно-качественных характеристик кандидата в волонтёры.

Благополучатели — лица, получающие благотворительные пожертвования от благотворителей и (или) помощь от волонтёров.

Волонтёр (доброволец) — физическое лицо, осуществляющее в свободное от работы (учёбы) время добровольную, социально направленную, общественно полезную деятельность без получения денежного или материального вознаграждения (кроме случаев возможного возмещения затрат, связанных с осуществлением добровольческой деятельности).

Волонтёрство (добровольчество) — добровольная деятельность в форме безвозмездного выполнения работ и (или) оказания услуг в интересах получателей помощи добровольца.

Волонтёрская организация — некоммерческая организация в форме общественной организации, общественного движения, общественного учреждения, религиозной организации, ассоциации (союза), фонда или автономной некоммерческой организации, которая осуществляет добровольческие программы и проекты, привлекает на постоянной или временной основе добровольцев к осуществлению добровольческой деятельности и осуществляет руководство их деятельностью.

Волонтёрская программа — программа, которая описывает все этапы и циклы управления волонтёрской деятельностью в организациях и учреждениях.

Волонтёрская занятость — конкретные формы участия лиц в добровольческой деятельности с описанием их функциональных обязанностей и персональных требований, периодов деятельности, условий труда и ожидаемых результатов работы.

Волонтёрский корпус — группа волонтёров, сформированная для решения волонтёрских задач конкретного события или мероприятия.

Волонтёрский отряд — добровольное объединение волонтёров в общеобразовательной организации, которое реализует на регулярной основе волонтёрские проекты, организует системную деятельность добровольцев.

Волонтёрское движение — совокупность волонтёрских отрядов, действующих в общеобразовательной организации и оказывающих добровольческую помощь нуждающимся в ней людям и (или) организациям.

Волонтёрский проект — краткосрочная организация деятельности волонтёров, построенная на принципах социального проектирования. При этом классический социальный проект не всегда организовывается и реализуется исключительно волонтёрскими усилиями.

Доступная среда — это среда жизнедеятельности людей, оборудованная с учётом потребностей, возникающих у инвалидов, и позволяющая им вести независимый образ жизни.

Компетенция — характеристика личности, основанная на комбинации знаний, умений, навыков и опыта, а также индивидуальных качеств и ценностных установок, позволяющая успешно действовать в заданных обстоятельствах.

Координатор волонтёрского корпуса — специалист, который координирует работу менеджеров, тим-лидеров и волонтёров, задействованных на объекте мероприятия.

Корпоративное волонтёрство — это добровольное участие сотрудников коммерческих или некоммерческих организаций в волонтёрской деятельности при поддержке компании.

Культурное волонтёрство — волонтёрская деятельность, связанная с организацией и проведением мероприятий, направленных на формирование культурной идентичности, сохранение и передачу культурного и исторического наследия (проведение экскурсий, работа с туристическими группами, с музейными и библиотечными фондами, помощь в реставрации памятников истории и культуры, обучение различным видам творческих практик и т. д.).

Культурная идентичность — осознание принадлежности человека к той или иной культурной общности. Культурная идентичность формируется в результате наложения разнообразных культурных влияний, которым подвержен отдельный человек.

Культурное наследие — часть материальной и духовной культуры, созданная прошлыми поколениями, выдержавшая испытание временем и передающаяся поколениям как нечто ценное и почитаемое.

Личная книжка волонтёра (ЛКВ) — это система записи и учёта достижений волонтёров в программах добровольческой деятельности.

Медиаволонтёрство — волонтёрская деятельность, направленная на формирование информационного поля вокруг общественно значимых событий, информационную поддержку социальных проектов (создание контента и его распространение в СМИ и социальных сетях в качестве волонтёров-фотографов, журналистов, SMM-специалистов, видеооператоров).

Менеджер волонтёрского корпуса — волонтёр, ответственный за координацию и контроль тим-лидеров и волонтёров. В задачи менеджера входит обеспечение комфортных условий для волонтёрского корпуса,благоприятное

качественное взаимодействие волонтёров и участников мероприятия, популяризация волонтёрской деятельности в городе.

Мотивация волонтёров — совокупность внешних и внутренних движущих сил, побуждающих людей вступать в волонтёрское движение и находиться в его рядах.

Мотивационная программа — система действий, сформированных материальных и нематериальных стимулов, направленных на создание и поддержание интереса волонтёра к участию в добровольческой программе мероприятия, а также к результативному и качественному выполнению возложенных обязанностей.

Подготовка (обучение) волонтёров — процесс целенаправленного развития компетенций, теоретической и практической подготовки волонтёров к предстоящему мероприятию и возложенным на них функциям.

Организаторы добровольческой деятельности — некоммерческие организации и физические лица, которые привлекают на постоянной или временной основе добровольцев к осуществлению добровольческой деятельности и осуществляют руководство их деятельностью.

Патриотическое волонтёрство — волонтёрская деятельность, направленная на гражданско-патриотическое воспитание, восстановление и сохранение исторической памяти (помощь в организации патриотических акций и мероприятий, помощь ветеранам и ветеранским организациям, поисковые работы, исторические реконструкции и т. д.).

Позиция волонтёра — конкретная роль волонтёра на мероприятии, характеризующаяся локализованным кругом задач и полномочий, типовым или закреплённым местом выполнения обязанностей либо фиксированным перечнем контактных лиц.

Событийное волонтёрство — волонтёрская деятельность, направленная на помощь в организации и проведении крупных значимых событий местного, регионального, федерального и международного уровней (помощь на конференциях, съездах, форумах, праздниках, концертах и т. д.).

Социальное волонтёрство — волонтёрская 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 заключённым, беженцам и другим).

Спортивное волонтёрство — волонтёрская деятельность, связанная с участием в организации и (или) проведении физкультурных и спортивных мероприятий городского, регионального, федерального и международного уровней на территории Российской Федерации, проектов и (или) программ по популяризации спорта и пропаганде здорового образа жизни.

«Серебряный» волонтёр — физическое лицо в возрасте старше 55 лет, осуществляющее в свободное от работы (учёбы) время добровольную, социально направленную, общественно полезную деятельность без получения денежного или материального вознаграждения (кроме случаев возможного возмещения затрат, связанных с осуществлением добровольческой деятельности).

Тим-лидер волонтёрской команды — координатор небольшой группы волонтёров, решающих одну из функциональных задач. Назначается из числа опытных добровольцев и является первичным звеном структуры управления волонтёрами.

Функция волонтёра — функциональные обязанности волонтёра на мероприятии, а также направление деятельности организатора мероприятия, характеризующееся специфическими задачами, в рамках которых действует волонтёр.

Экологическое волонтёрство — волонтёрская деятельность в области защиты окружающей среды, направленная на формирование экологической культуры в обществе (озеленение, раздельный сбор отходов, экологическое просвещение, помощь заповедным территориям, животным и т.д.).

Экологическая привычка — это небольшой вклад, который каждый может внести в природу и таким образом помочь планете (выключать воду во время чистки зубов, сортировать отходы и пр.).

Pro bono волонтёрство (от лат. pro bono publico — ради общественного блага) — это оказание профессиональной помощи общественным, благотворительным и иным некоммерческим организациям на безвозмездной основе, т. е. бесплатно.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верещак Ю.В. Мир экологического волонтёрства. — М.: ГБУ города Москвы «Мосволонтёр», 2018. — 90 с.

2. Горлова Н., Суркова И., Фельдман А., Черемшанов С., Ширшова И., Губина А., Папазян Г., Метелев А. Стандарт Событийного Волонтёрства. — М.: Ассоциация волонтёрских центров, 2020. — 223 с.

3. Горлова Н.И. Становление и развитие института волонтёрства в России: история и современность. — М.: Ин-т Наследия, 2019. — 290 с.

4. Концепция развития добровольчества (волонтёрства) в Российской Федерации до 2025 года [Электронный ресурс] — URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_314804/985421faba1da8d5a7dd327f05ae6cd5f9aa2c4c/ (дата обращения 01.07.2022).

5. Корпоративное волонтёрство: современные технологии управления: Методические рекомендации / авт.-сост.: Л.И. Быстрова, К.А. Бехова; отв. ред. А.В. Некипелов. — М.: Издательство РГСУ, 2018. — 126 с.

6. Килина А.Г., Кондаранцева К.А. Путеводитель по миру волонтёрства. — М.: ГБУ города Москвы «Мосволонтёр», 2018. — 112 с.

7. Организация добровольческой (волонтёрской) деятельности и взаимодействие с социально ориентированными НКО: учебник / А.П. Метелев, Ю.С. Белановский, Н.И. Горлова и др.; отв. ред. И. В. Мерсиянова; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М.: НИУ ВШЭ, 2022. — 456 с.

8. Основы организации и управления добровольческой деятельностью: учебник для студентов вузов / под общ. ред. О.А. Аникеевой, А.П. Рудницкой, О.В. Решетникова. — М.: Издательство РГСУ, 2019. — 245 с.

9. Решетников О.В., Швец И.Ю., Ширшова И.В., Кондаранцева К.А. 5 ключей успешной волонтёрской программы. — М.: ГБУ города Москвы «Мосволонтёр», 2018. — 110 с.

10. Серебряное волонтёрство. Курс для тимлидеров [Электронный ресурс] — URL: https://edu.dobro.ru/courses/95 (дата обращения: 27.11.2022).

11. Федеральный закон о благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтёрстве) [Электронный ресурс] — URL: http://www.consultant.ru/document/ cons_doc_LAW_7495/ (дата обращения 01.07.2022).

12. Pro bono (интеллектуальное) волонтёрство. Базовый курс [Электронный ресурс] — URL: https://edu.dobro.ru/courses/110 (дата обращения: 28.11.2022).

ОТВЕТЫ НА ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Как стать волонтёром?

Волонтёром может стать любой желающий житель города. Присоединиться к волонтёрскому сообществу и выбрать мероприятие или организацию, которой нужна помощь можно на сайте: www.mosvolonter.ru.

2. Почему волонтёрам не платят?

Волонтёрство по своему определению — это деятельность в форме безвозмездного выполнения работ и (или) оказания услуг в интересах получателей помощи добровольца. Волонтёр получает нечто большее, чем денежное вознаграждение за свой труд.

3. Что делать, если я не обладаю необходимым набором компетенций и качеств добровольца?

Главное иметь желание помогать нуждающимся в этом людям или организациям. Остальные качества и компетенции можно сформировать и развить в процессе выполнения своего функционала и при взаимодействии с более опытными добровольцами.

4. Как выбрать направление волонтёрской деятельности?

Выбирай то направление, которое тебе ближе и интереснее по целям и ценностям. Предлагаем начинать с событийного направления на небольших мероприятиях, там ты познакомишься с другими волонтёрами и узнаешь чуть больше о других направлениях помощи.

5. Зачем нужна личная книжка волонтёра?

Личная книжка волонтёра (ЛКВ) даёт студентам возможность получить дополнительные баллы при поступлении в некоторые вузы, а количество волонтёрских часов учитывается при подаче документов на повышенную стипендию.

При принятии решения о приёме на работу опыт волонтёрской деятельности, зафиксированный в ЛКВ, может также учитываться, и ты с большей вероятностью получишь работу мечты.

6. Как стать волонтёром, если у меня совсем нет времени?

Для того, чтобы помогать другим, не нужно уделять всё своё время. Волонтёр может по договорённости с организацией выбрать удобный график и время помощи или выполнить свой функционал дистанционно, при наличии определённых задач.

7. Что делать, если во время мероприятия всё пошло не так, как я думал?

Работа с людьми окружена массой изменений, потому что не всегда возможно предугадать действия и поведение другого человека. Важно заранее мысленно готовиться к различным ситуациям, возможным на мероприятии, и посещать функциональные инструктажи, на которых разбирают сложные ситуации взаимодействия с гостями городских событий. Любой опыт, который мы приобретаем в процессе волонтёрской деятельности, позволяет нам проанализировать свои действия и ответить на вопросы: почему что-то пошло не так? что я сделал для изменения ситуации в лучшую сторону? чему я научился в процессе волонтёрства на этом мероприятии?

8. Как научиться помогать разным категориям граждан: детям, пожилым, людям с ОВЗ?

Во взаимодействии с подопечным базово необходимо придерживаться принципов волонтёрской деятельности: быть доброжелательным, готовым помочь, открытым и искренним. Необходимые знания и навыки ты сможешь приобрести в профильных некоммерческих организациях, которые работают с определённой группой людей, или непосредственно в процессе помощи, набираясь опыта у других волонтёров.

9. Можно ли быть волонтёром без профильного образования?

Несмотря на наличие профильных названий в направлениях добровольчества (например, медицина, педагогика, безопасность и др.), волонтёры не всегда выполняют задачи, связанные с определённым профилем. Чаще они занимаются поддержкой, общаются с подопечными, создают комфортные условия и организуют административные процессы, облегчающие получение профессиональной помощи от врачей, педагогов, спасателей и других специалистов.

10. Как справляться с выгоранием в волонтёрской деятельности?

Если ты самостоятельно смог определить наличие у себя выгорания, то ты сделал первый шаг к решению проблемы. При эмоциональном выгорании, которое также иногда встречается в волонтёрстве, необходимо пересмотреть свой график и снизить нагрузку, больше времени уделять спорту, прогулкам на свежем воздухе, сходить на массаж или несколько сеансов медитации и сменить деятельность на некоторое время. Важно отметить, что если перечисленные методы не помогают, то стоит обратиться к специалистам, потому что выгорание может стать только ступенькой к более серьёзным заболеваниям.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Москва, Ленинградский проспект, д. 5, с. 1
info@mosvolonter.ru
+7 (499) 722-69-90
www.mosvolonter.ru