

Благотворительная организация

К.♥Т.

представляет проект:

**Первоуральск –
город волонтеров:
"Горим и не гаснем!"**

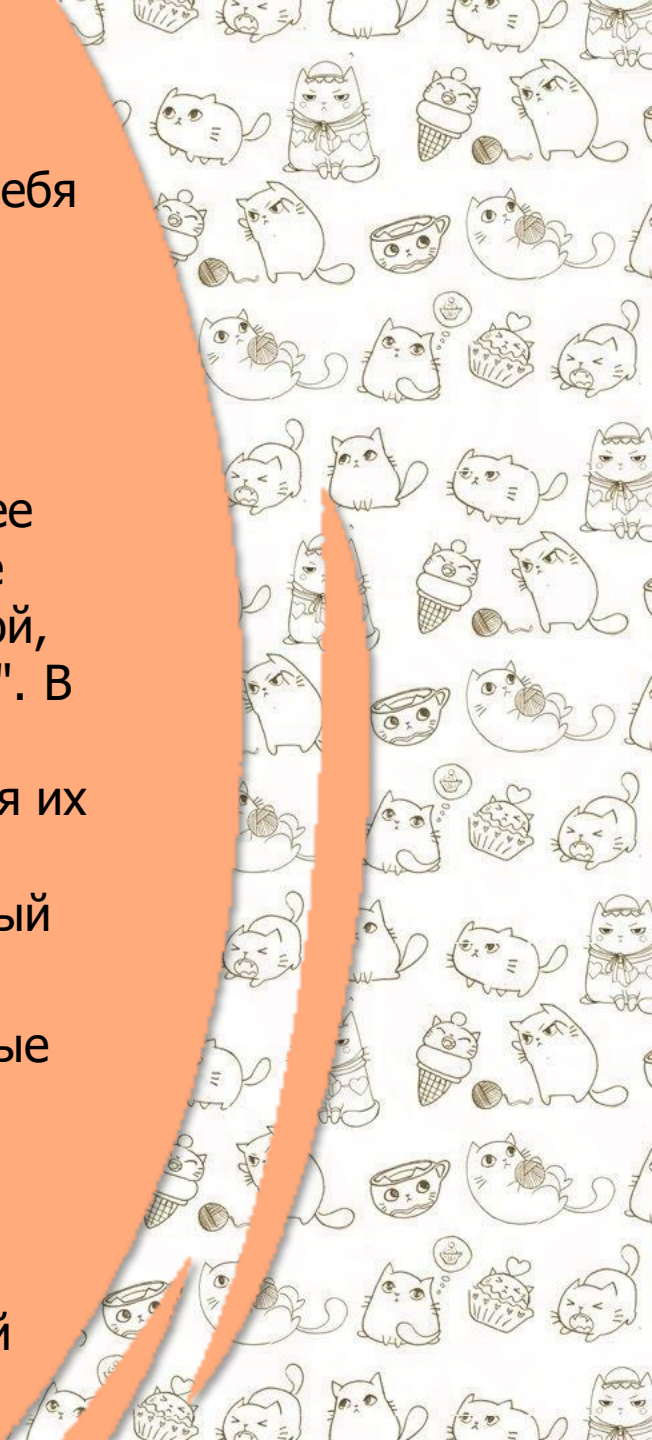
О проекте:

В Первоуральске много отзывчивых людей, которые хотят сделать мир вокруг себя лучше, но не знают как. В нашем городе достаточное количество действующих волонтеров разных возрастов.

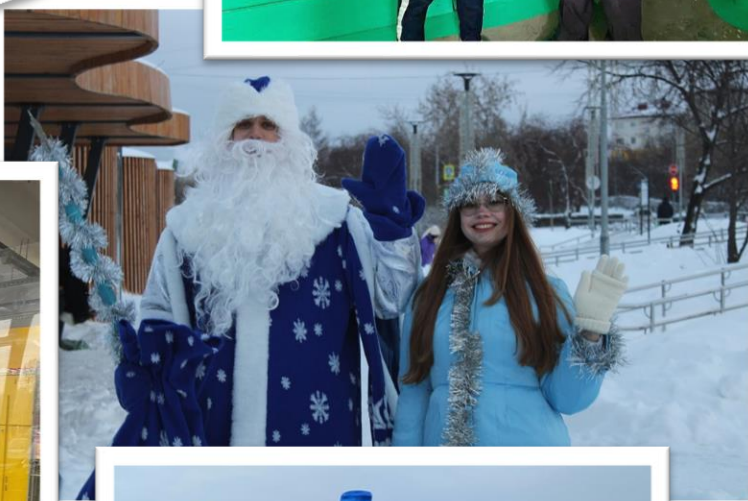
Благодаря волонтерам мы совершаем много добрых поступков, проводим мероприятия, интересные и запоминающиеся акции.

У нас очень много планов, и мы понимаем, чтобы наша деятельность была более заметной и успешной, мы должны вкладываться в развитие наших волонтеров: не просто обучать их, но и помогать им справляться с психо-эмоциональной нагрузкой, ведь рано или поздно все добровольцы испытывают, так называемое, "выгорание". В нашей деятельности на год запланированы как мероприятия для подопечных благополучателей, жителей города, так и для самих волонтеров (для поддержания их духа, гордости за свою деятельность). Наш коллектив - это опытные сотрудники, которые трудились ранее в благотворительном фонде, нацелены на положительный результат, люди творческие и ответственные.

В нашем проекте мы соединяем три направления деятельности: **первое** - добрые дела в виде благотворительных акций и мероприятий, которые в течение года совершают волонтеры; **второе** - обучение новых волонтеров с помощью полного раскрытия темы добровольчества и видов волонтерской деятельности; **третье** - психологическая помощь самим волонтерам, своим опытом делятся старшие волонтеры, мы проведем ряд выездных мероприятий именно для психологической разгрузки волонтеров, учим их следить за своим состоянием.



ФОТО

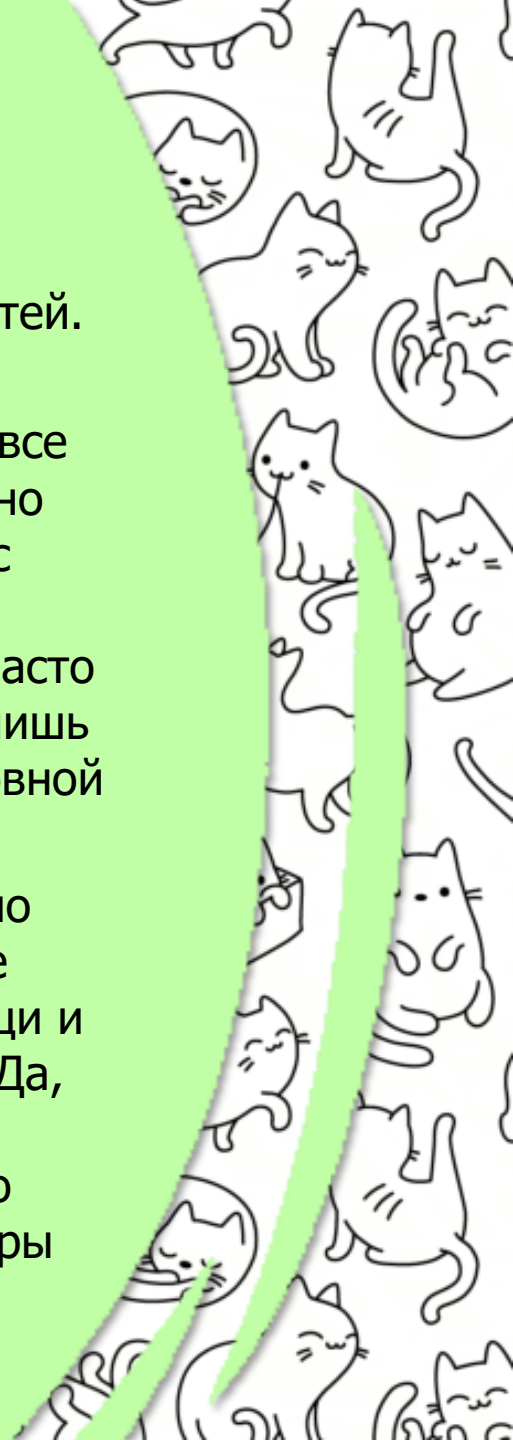


Проблема

Добровольчество в настоящее время у всех на слуху, но, к сожалению, в основном люди, которые хотят помогать, не знают куда обратиться и каким образом им проявить свой потенциал. Мы рассказываем всем в Первоуральске про наш проект с помощью СМИ и соцсетей.

Вновь пришедшим волонтерам на протяжении года в простой и наглядной форме мы рассказываем, какие виды волонтерства бывают. У нас мало теории и много практики, ведь все значимые в году даты мы приурочили к благотворительным акциям и мероприятиям, наглядно показываем как быть волонтером. Также мы прекрасно понимаем, что волонтеры работают с разными людьми. В их жизни много общения, через себя они пропускают разные ситуации, переживают за людей, с которыми сотрудничают. Эмпатия, потребность помогать другим - часто волонтеры тратят на добровольческую деятельность всё свободное время, получая взамен лишь эмоциональное удовлетворение. Кроме того, эти суперлюди совмещают волонтерство с основной работой, учёбой, ведь волонтер - не профессия.

Сейчас волонтерская деятельность особо популярна, востребована и популяризирована, но если заниматься ей длительное время, то может наступить, так называемое, "эмоциональное выгорание". Волонтеры, которые привыкли всем и всегда помогать, сами нуждаются в помощи и поддержке. Справиться с таким состоянием в одиночку крайне сложно, чаще - невозможно. Да, волонтерская деятельность приносит радость и новые знакомства. Но иногда люди воспринимают волонтера не как человека с добрым сердцем, готового оказать бескорыстную помощь, а как человека, который обязан всем здесь и сейчас, что очень неприятно. Волонтеры более других подвержены выгоранию, так как их деятельность далеко не простая и часто связана с высокими эмоциональными перегрузками.



Обычно волонтеры обращаются за помощью к психологу, когда уже есть яркие моменты выгорания: сильное истощение, не хочется работать или, например, подопечные начинают вызывать сильное раздражение.

Когда волонтер уже выгорел, то он ощущает сомнения в своей компетентности, агрессию, учащаются конфликты с коллегами и подопечными, теряется смысл в деятельности, начинают проявляться хронические заболевания, учащаться боли и простуды, накапливается усталость, апатия и происходит нарушение сна. Человеку вообще ничего не хочется делать, даже встать с кровати уже в тягость. Но, тем не менее, возвращаться к жизни придется и работать над собой и своим состоянием тоже! Очень важно научиться оценивать свое состояние, так как проще всего справиться с профессиональным выгоранием на самых ранних его стадиях. Ведь даже простое общение в кругу единомышленников помогает побороть это чувство. Чтобы двигаться дальше порой достаточно услышать простое человеческое спасибо от людей, которым ты помог или же написать пост в соцсетях и увидеть сколько людей поддерживает твою инициативу. Это помогает двигаться дальше и развиваться.

Волонтерство становится популярным в нашей стране, это означает, что необходимо дальше продвигать данное движение не только в крупных городах, но и в регионах. В виду роста интереса волонтеров к сфере добровольчества и пополнение рядов волонтеров возникает необходимость сохранения их психического благополучия для долгой и плодотворной работы. Кроме того, важно создать систему поддержки и менторства для волонтеров, где они могут общаться, делиться опытом и получать эмоциональную поддержку от коллег и руководителей проекта. Регулярные оценки уровня удовлетворённости и комфорта волонтеров также позволят своевременно выявлять проблемы и находить способы их решения.



О нас:

За 15 лет работы в благотворительной сфере у нас образовалась дружная команда единомышленников. Этой командой мы помогаем нуждающимся в нашем городе, а также обучаем подрастающее поколение волонтеров.

Наше сообщество пока ещё очень молодое, но именно сплочённая дружная команда волонтеров даёт старт нашей деятельности. За то время, что мы существуем, смогли провести такие крупные акции:

- "Новогодний беспредел" (организовали ёлку для 218 детишек-инвалидов, детей из малоимущих семей, каждый ребёнок получил новогодний подарок);
- провели "День Святого Валентина";
- акцию по распространению информации про аутизм "Зажги синим!";
- вручили 100 продуктовых наборов женщинам, поздравив их таким образом с 8 Марта;
- в данный момент поздравляем с Днём Победы ветеранов, узников концлагерей, тружеников тыла и пр., вручаем им также подарки в виде продуктовых наборов;
- проводим акции по сбору продуктов в магазинах "Лента";
- организовали и провели детский праздник ко дню защиты детей на главной улице города.

ФОТО



Цель

Психологическая разгрузка, помощь и поддержка волонтеров, занимающихся добровольческой деятельностью в течение нескольких лет, испытывающих "выгорание" и эмоциональное истощение, вывод волонтеров из такого состояния, выявление мотивации, поощрение их деятельности. Обучение, популяризация волонтерской и добровольческой деятельности среди подростков и молодежи путем активного вовлечения их в проведение социально значимых, благотворительных мероприятий, акций, квестов на территории ГО Первоуральск, в том числе и в отдаленных районах.

Задачи

- Подготовить обучающую базу, провести обучающие мероприятия. Подготовить списки волонтеров и благополучателей. Закупить ТМЦ.
- Подготовить и провести социальные благотворительные акции, приуроченные к памятным датам
- Популяризовать волонтерскую и добровольческую деятельности в ГО Первоуральск с помощью проведения обучающего выездного семинара. Провести мероприятия по психологической разгрузке и поддержке волонтеров.

Целевые группы

- **начинающие волонтеры**, *которых мы обучаем*
- **существующие волонтеры**, *которых мы поддерживаем и мотивируем*
- **благополучатели** *малоимущие и нуждающиеся жители ГО Первоуральск*



Автономная некоммерческая благотворительная организация по социальной поддержке

«К.  .Т.»

тел: +7-922-201-60-62

e-mail: 9222016062@mail.ru

сайт: <https://kot-pervouralsk.tb.ru/>

Мы в ВК



Мы на добро.ру

