

Дневник волонтёра



благотворительная
организация



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

Дорогие волонтеры!

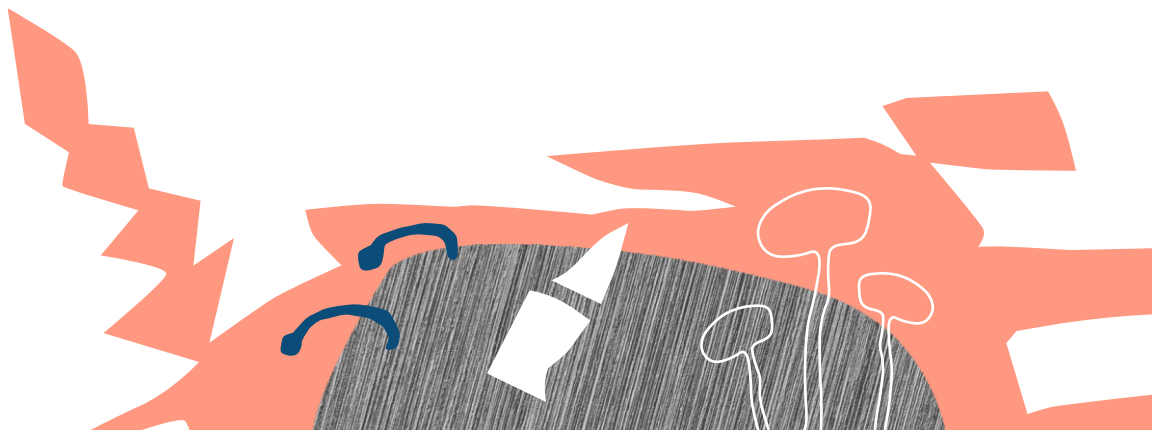
Это Дневник волонтера, который создала для вас команда волонтерской службы благотворительной организации «Перспективы». Мы очень хотим, чтобы он помог вам пройти путь с интересом, вниманием и паузами, которые позволят осмыслить ваш опыт. Дневник волонтера рассчитан в среднем на один год. Именно столько длится старейшая волонтерская программа в «Перспективах» — Добровольный социальный год. И именно на такой срок мы подписываем договоры с волонтерами выходного дня. Первый волонтерский год, по нашему мнению, является поворотным и наиболее важным, хотя многие остаются в нашей команде на долгие годы.

Предлагаем вам перемещаться по Дневнику плавно и постепенно, фиксируя ответы на вопросы и свои мысли. Участников Добровольного социального года в «Перспективах» мы просим брать Дневник на наши семинары, некоторые страницы будем заполнять вместе. И других волонтеров призываем обсуждать задания из Дневника с координаторами и командой волонтеров.

Дневник поделён на три части: начало, середина и завершение проекта. Для каждого этапа мы подготовили определённые вопросы и задания. Есть в Дневнике и постоянные рубрики. Это вопросы о радостях, достижениях и подсчёт улыбок ваших подопечных. Будет здорово, если вы остановитесь, чтобы это вспомнить и записать.

С Дневником будут работать разные волонтеры: и те, у кого несколько подопечных, и те, у кого только один. В любом случае это будет ваша история. Адаптируйте наш Дневник под себя. Мы знаем, что каждая история уникальна. Желаем вам интересного и благополучного волонтерского пути и полезной работы с Дневником!

Мы будем рады вашей обратной связи и предложениям, пишите нам на dobrovollec@perspektivy.ru





Содержание

Начало проекта

Я в начале волонёрства	5
Волонёрство для меня	6
Первые дни волонёрства	7
Календарь	8–9
Мои новые друзья	10–11
Волонёрский день	12
Мои ожидания	13
Мотивация	14
Моё эмоциональное состояние	15
Преодоление трудностей	16
Заметки и рисунки	17
Я и мои подопечные	18
Вопросы к обсуждению	19

Середина проекта

Жизненный баланс	20–21
Моя энергия	22
Мои ресурсы	23
Моя поддержка	24
Эмоциональное выгорание	25
Самоподдержка	26
Мои подопечные	27

Мои записки	28
Мой бесценный опыт	29
Волонёрский фандрайзинг	30
Мои идеи	31
Фотоколлаж	32–33
Я в середине проекта	34
Детали волонёрства	35
Мои планы	36
Полезная информация	37
Мои цели	38
Моё окружение	39

Окончание проекта

Оглядываясь назад	40
Мои итоги	41
Мои благодарности	42
Воспоминания	43
Завершение проекта	44
Я спустя год	45
Пожелания	46–47
На память	48–49
Послесловие	50

Я в начале волонтерства

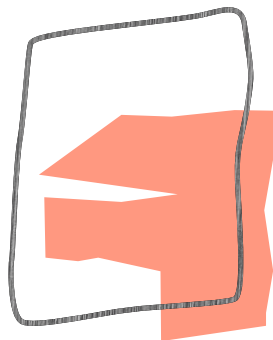
Какими вы пришли в проект? Изобразите себя. Или распечатайте и вклейте свою фотографию. Какие черты вас характеризуют **сегодня**?

Моё имя; _____

Срок моего
волонтерского проекта; _____

Мой координатор; _____

Контакты координатора; _____



Волонтерство для меня

Вы начали свой волонтерский путь. Напишите, что вас привело сюда. Подумайте, что бы вы хотели получить от этого опыта. К этим страницам всегда можно возвращаться.



Первые дни волонтерства

Что можно сделать?

В городе:

(если вы приехали волонтерить в другой город)

- ✿ исследуйте окрестности: где рядом с домом или по пути из проекта самый хороший продуктовый магазин и бюджетная аптека, в каких булочных по вечерам большие скидки на вкусный хлеб?
- ✿ найдите поликлинику, которая обслуживает ваш дом, и прикрепитесь к ней;
- ✿ изучите альтернативные пути до проекта. Как можно еще добраться до него, если вдруг опоздали на электричку.

В проекте:

- ✿ позаботьтесь о себе. Даже самые радостные события могут быть для нашего организма стрессом. Подумайте, как стресс обычно влияет на вас. Постарайтесь выспаться и качественно отдохнуть после волонтерского дня. Не планируйте слишком много дел на первые дни;
- ✿ даже если обычно вы не обедаете, обязательно берите с собой перекус (или выясните заранее,

есть ли рядом с проектом магазин или кафе). В непривычных обстоятельствах и в условиях новой для вас деятельности вы можете проголодаться раньше обычного. Хороший волонтер — сытый волонтер!

- ✿ обменяйтесь контактами с сотрудниками. Если вы помогаете в психоневрологическом интернате, полезно записать также телефон постовой медсестры;

- ✿ узнайте, есть ли возможность оставлять при необходимости в проекте свои вещи (сменную обувь, жилетку для прогулок, зонт, дождевик);

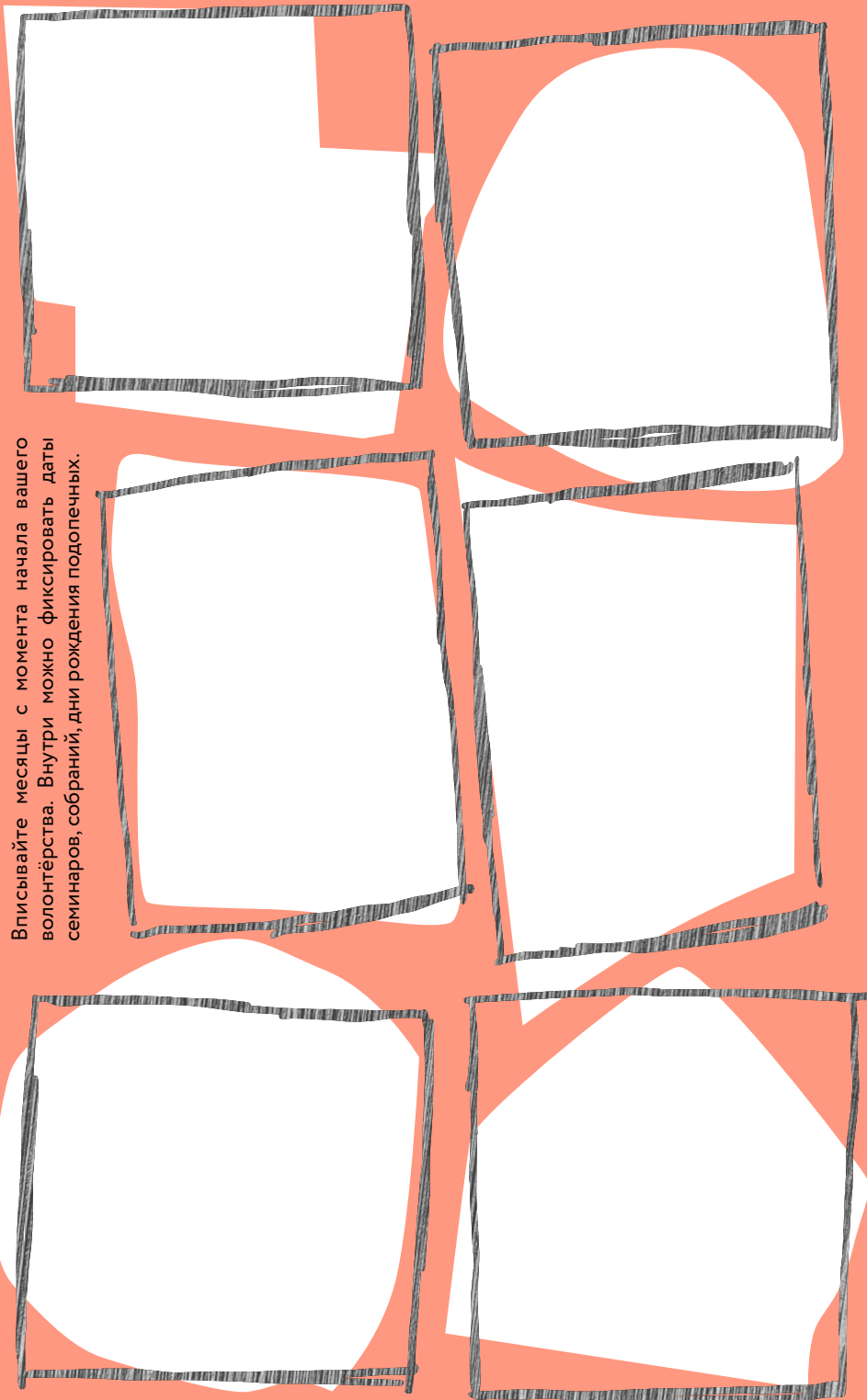
- ✿ изучите, какими игрушками, материалами, музыкальными инструментами, пособиями могут пользоваться волонтеры для занятий с подопечными, место их хранения;

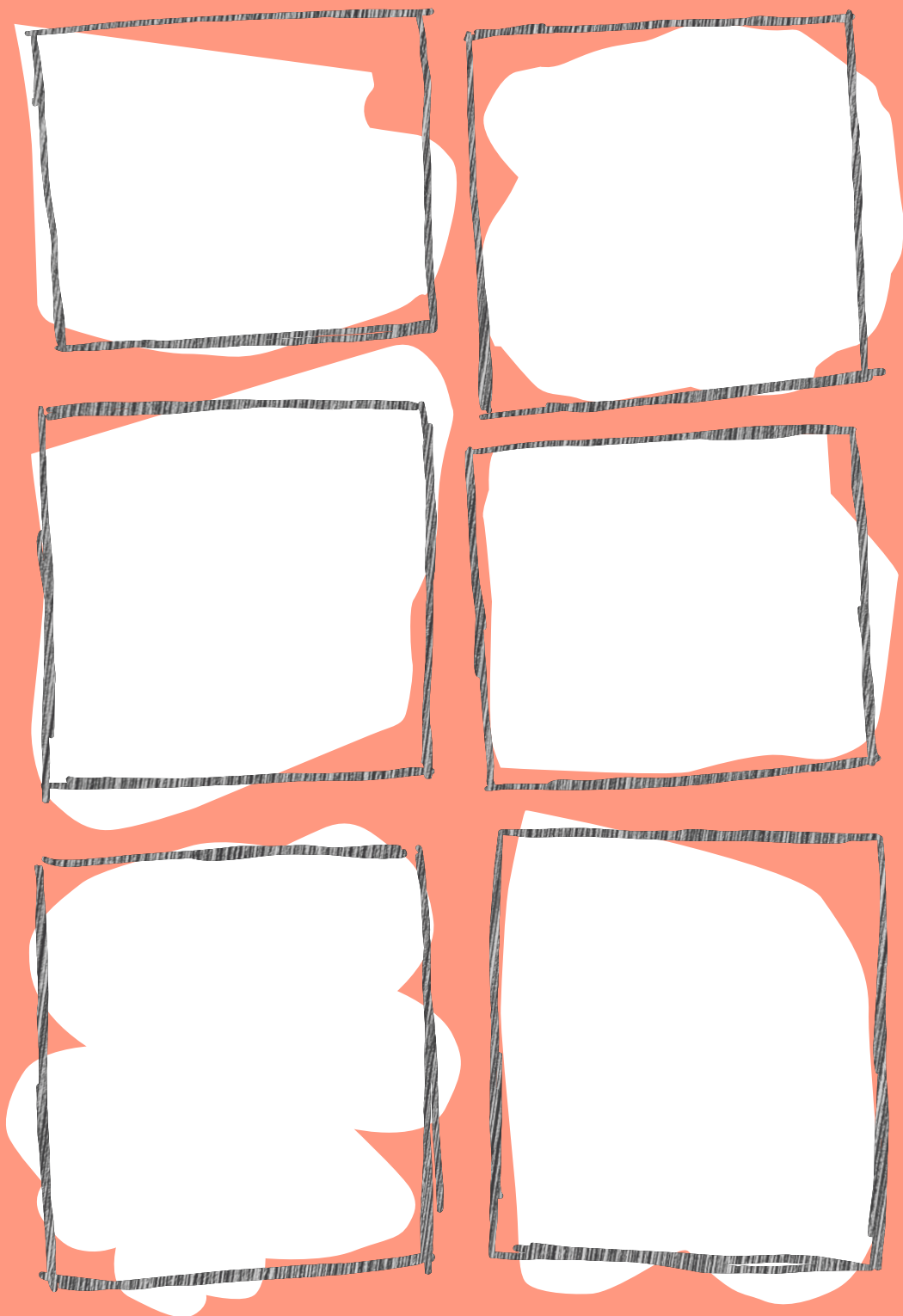
- ✿ одевайтесь на прогулки теплее обычного, ведь темп подопечных будет, скорее всего, гораздо медленнее привычного вам. С собой можно взять зонт и дождевик.

Что меня сегодня порадовало?

Календарь

Вписывайте месяцы с момента начала вашего волонтерства. Внутри можно фиксировать даты семинаров, собраний, дни рождения подопечных.



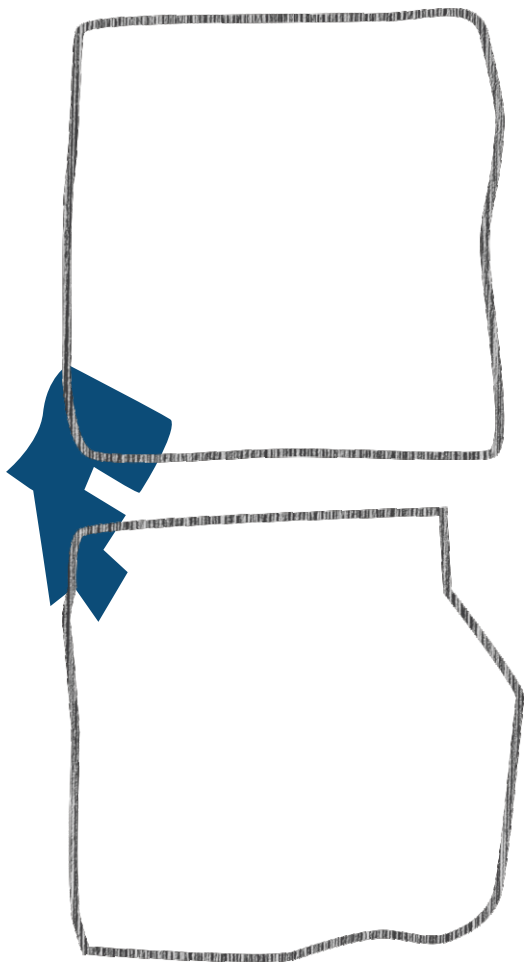


Мои новые друзья

Вот вы и познакомились со своим подопечным или подопечными! Наверняка уже после первых дней общения вы многое о них узнали.

Как их зовут? А как они любят, чтобы их называли? Может быть, только полным именем или даже по имени-отчеству. А какой у них цвет глаз? Сколько им лет? Вдруг кто-то боится собак? Интересно, а кто из них любит сильный ветер?

Может быть, нарисуете их портреты? А можно вклеить фото (приходите в офис — распечатаем!)



Имя: _____

День рождения: _____

Любит: _____

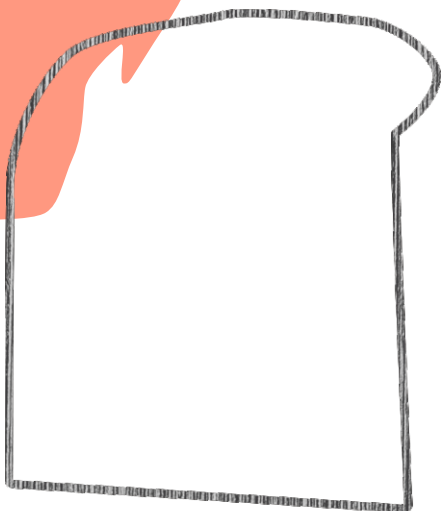
Не любит: _____

Имя: _____

День рождения: _____

Любит: _____

Не любит: _____

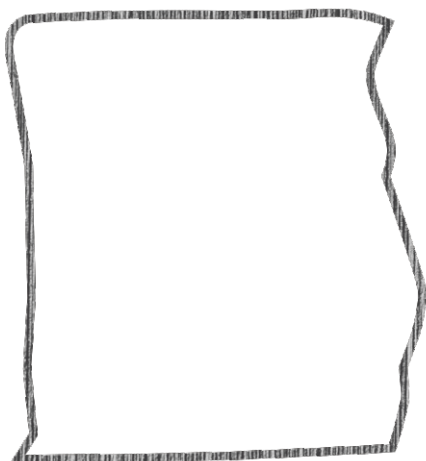


Имя: _____

День рождения: _____

Любит: _____

Не любит: _____

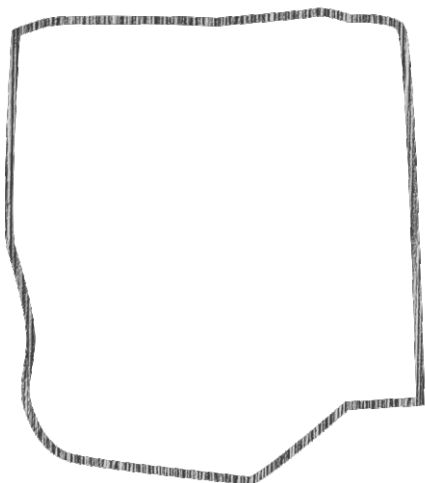


Имя: _____

День рождения: _____

Любит: _____

Не любит: _____



Имя: _____

День рождения: _____

Любит: _____

Не любит: _____

ВОЛОНТЁРСКИЙ ДЕНЬ

Как выглядит ваш обычный день в проекте? Запишите сюда ваши основные задачи и занятия своими словами.

Что хорошего произошло сегодня?

Мои ожидания

Ваш волонтерский путь только начинается. Когда, если не сейчас, подумать о своих целях? Предлагаем вам вопросы для размышлений.

Какие личные качества я хочу развить?

С какими трудностями я предполагаю и готов(а) встретиться в проекте?

Какие у меня ожидания от волонтерства?

Мотивация

Волонтёры в начале деятельности полны энергии, энтузиазма и мотивации. Как сохранить это состояние на долгое время? Ведь волонёрство с людьми, имеющими тяжёлую инвалидность, больше похоже на марафон, чем на спринт. Это не разовая помощь на мероприятии, а постепенное выстраивание отношений с человеком.

Существует мнение, что слишком высокая мотивация способствует повышению уровня напряжения, волнения, стресса, а это, в свою очередь, приводит к ухудшению результатов деятельности. Об оптимальном уровне мотивации рассказывает закон Йеркса-Додсона: лучшие результаты могут быть достигнуты при мотивации средней интенсивности. Понаблюдайте за своей мотивацией. Какой уровень оптимален для вас? При каких условиях вы наиболее эффективны? Что помогает вам поддерживать мотивацию на таком уровне?

Важно беречь и восполнять свой внутренний ресурс. Ведь только тогда вы сможете чем-то делиться и с другими.

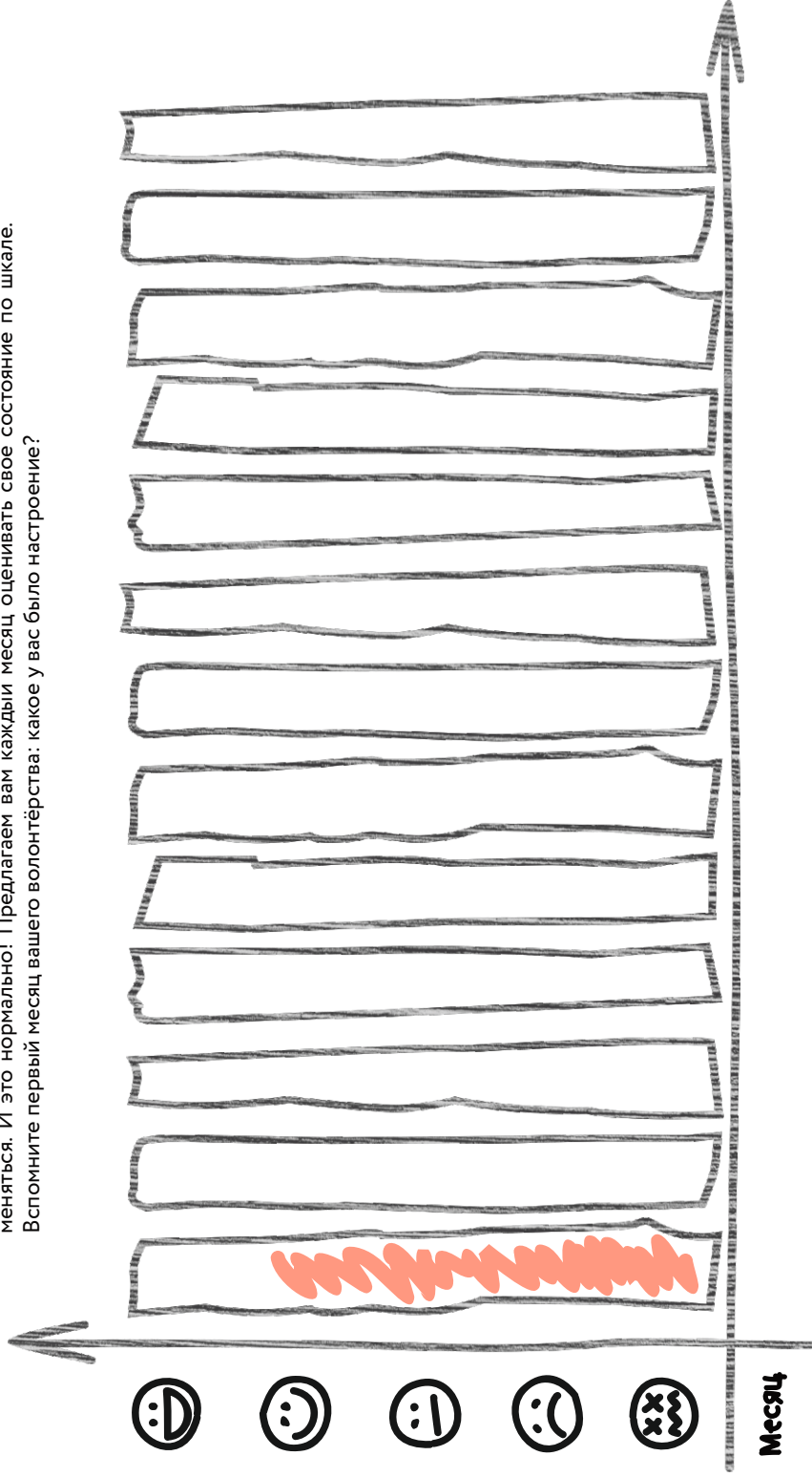
Также стоит чётко определить круг своих задач. Вы не сможете изменить целый мир. Но вы способны изменить мир своего подопечного, регулярно навещая его, обращаясь по имени, отправляясь вместе с ним на прогулку. Таким образом вы подарите человеку уверенность и радость.

Определившись с задачами, перечитайте волонёрский договор, обсудите с координатором, чего от вас ожидают в проекте. Не беритесь за дополнительные задачи, пока не поймёте, что справляетесь с основными.

Помните: если какую-то ситуацию невозможно изменить, всегда можно изменить своё отношение к ней. В том числе улыбкой и энергией.

Моё эмоциональное состояние

В процессе волонтерской деятельности ваше настроение и эмоциональное состояние могут меняться. И это нормально! Предлагаем вам каждый месяц оценивать своё состояние по шкале. Вспомните первый месяц вашего волонтерства: какое у вас было настроение?



Преодоление трудностей

В новом деле, конечно же, встречаются трудности. Важно дать себе время на их преодоление и на адаптацию. Было бы здорово опереться на ваш предыдущий опыт. Постарайтесь вспомнить удачную ситуацию, когда вам нужно было влиться в новую группу или организацию. Запишите, что вам тогда помогло и что поддержало?

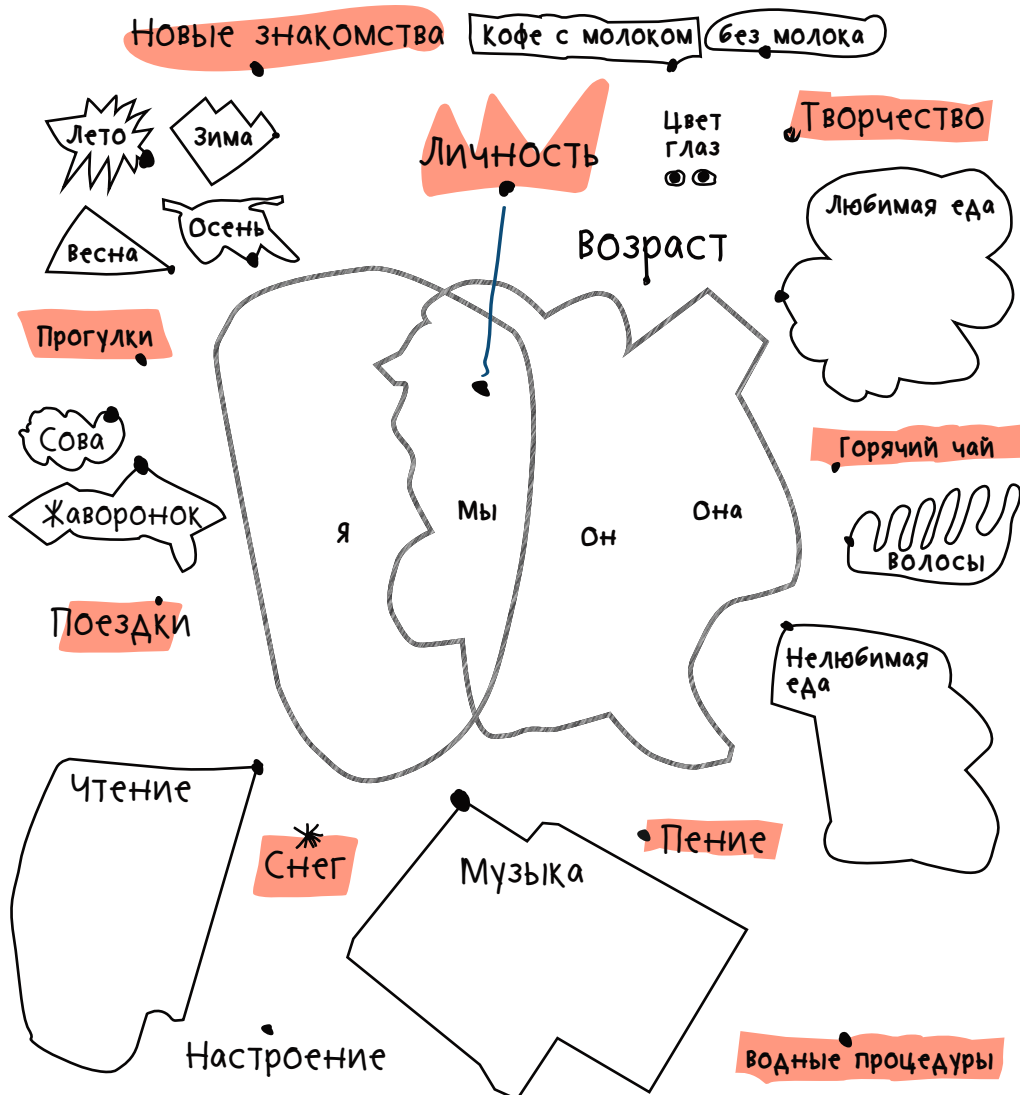


Заметки и рисунки



Я и мои подопечные

Вы уже неплохо знаете ваших подопечных (и они вас). Интересно, что между вами общего, а чем вы кардинально отличаетесь друг от друга? Создайте карту ваших сходств и различий. Если вы оба любите снег, то проведите линию в общий сектор «мы». Либо только к фигуре вашего подопечного, если вы, например, снег не любите. Впишите в облачко любимую еду: свою и подопечного, а оттуда проведите линию в ваши пересекающиеся миры. Вы можете дописать и другие ваши сходства и различия в свободном пространстве.

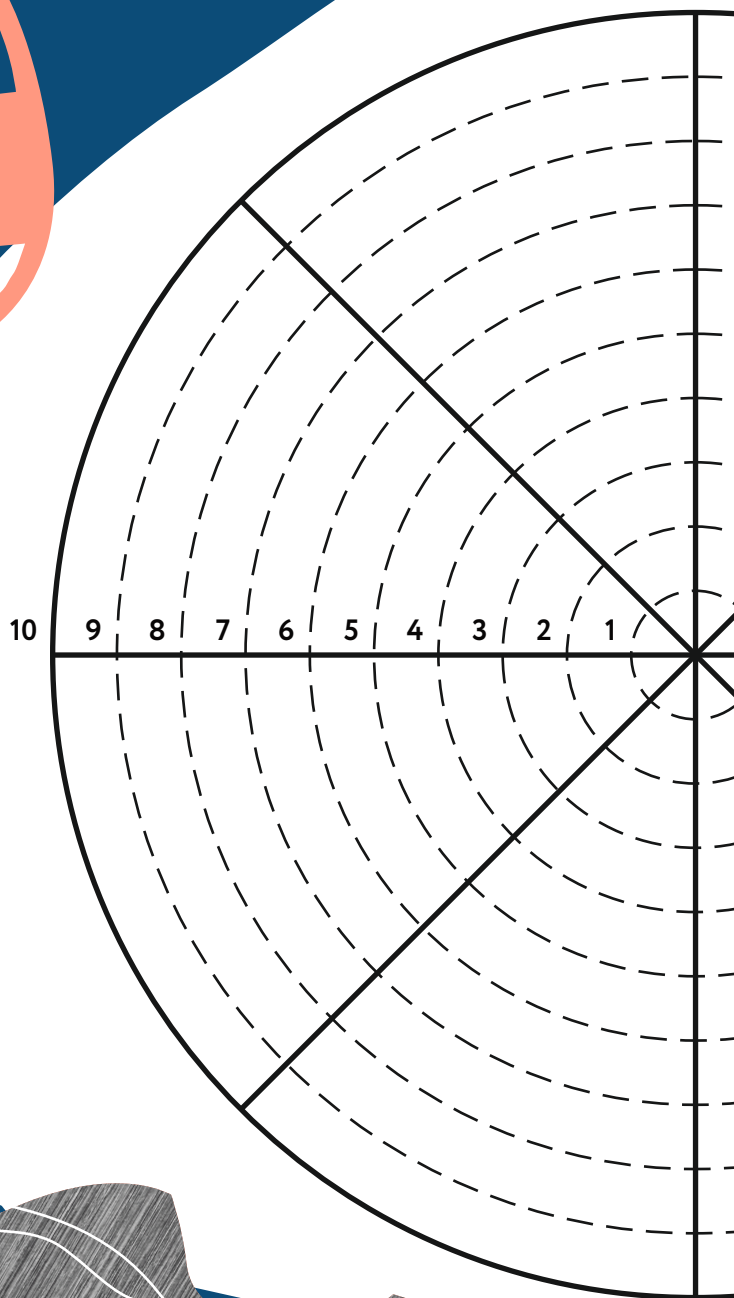


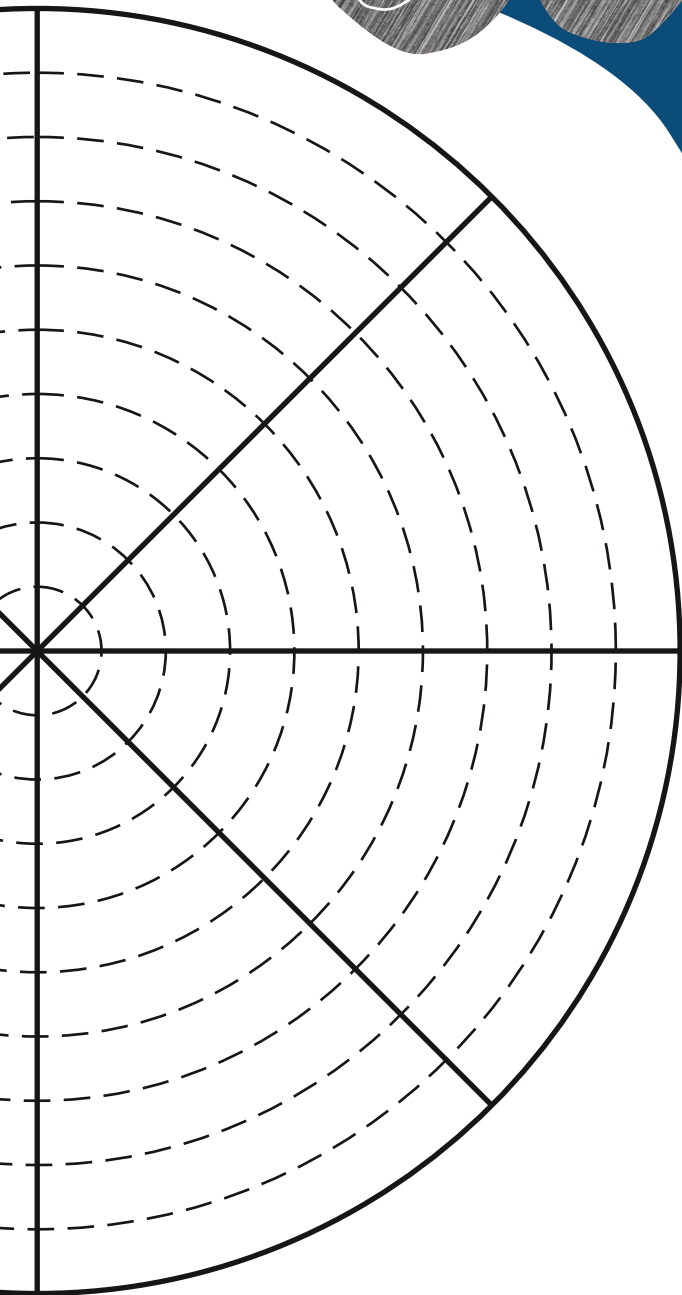
Вопросы к обсуждению

У волонтеров часто возникает множество важных вопросов, которые можно и нужно обсудить с координатором, на собрании с персоналом учреждения, на супервизии с психологом. Записывайте их здесь, чтобы ничего не упустить. И возьмите Дневник с собой на очередную встречу.

Подопечный улыбнулся мне ____ раз за последний месяц.
Держались за руки ____ раз за неделю.

Жизненный баланс





Как вам кажется, сбалансирована ли ваша жизнь сейчас? Заполните колесо жизненного баланса. Мы предлагаем назвать секторы круга следующим образом: волонтерство, отношения (семья), здоровье, отдых (досуг), саморазвитие, друзья (окружение), творчество, условия жизни. Но вы можете выбрать другие, более актуальные для вас стороны жизни или даже добавить ещё один сектор. Оцените по 10-балльной шкале вашу удовлетворённость каждой сферой и поочерёдно заштрихуйте секторы.

Довольны ли вы результатом? Каким сферам стоит уделить большее внимание?

Моя энергия

Из-за чего я
чувствую усталость?

Как я могу
это изменить?

Мои ресурсы

Волонтерство — двусторонний поток энергии. В процессе общения с подопечными мы не только тратим наши ресурсы, но и, как это ни парадоксально, пополняем наш запас энергии. А что вдохновляет и заряжает в проекте вас?

В этом месяце мы с подопечными/командой
пили чай ____ раз, а гуляли ____ раз.

Моя поддержка



Попросите близкого вам человека или коллегу-волонтера написать вам поддерживающие пожелания на этот год. Возвращайтесь к ним, чтобы черпать силы.

Вспомните, как и вы сами поддержали кого-то:



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Вот вы и дошли до середины проекта. И уж точно до середины Дневника. Зачастую в этот момент волонтеров начинают одолевать сомнения и переживания. Многие задаются вопросами: а имеет ли смысл моя деятельность, а в моих ли силах что-то изменить, а не стоит ли уже закончить проект?



«Месяц февраль можно обозначить как постоянные скачки вверх и вниз. Дни, которые полны радости и сил к работе, и дни, в которые каждый шаг нужно из себя вымучивать. Это влияет на мою работу: в первую очередь, на детей, ведь они есть отражение нашего настроения. Они всегда чувствовали, в каком я состоянии, и в эти дни были такими же раздражёнными», — волонтер «Перспектив».

Хотим сказать, что такой этап проходят большинство волонтеров — и это нормально. Действительно, к середине проекта накапливается и усталость, и переживания, связанные с волонтерством. Нам кажется, это не повод прекращать свою деятельность. Опыт работы с волонтерами «Перспектив» тому подтверждение. Но это повод сделать паузу, прислушаться к себе, проанализировать, что с вами сейчас происходит, и вспомнить, с какими мотивами и ожиданиями вы пришли в проект. Вернитесь к страницам 6 и 13.

Обратите внимание на своё состояние: не столкнулись ли вы с эмоциональным выгоранием? Помощь людям с тяжёлой инвалидностью может сопровождаться этим синдромом. Слабые личные границы, установка на сверхдостижения, склонность к обесцениванию — эти факторы могут усугубить риск развития выгорания.

Признаками эмоционального выгорания могут быть:

-  эмоциональное и физическое истощение;
-  снижение профессиональной уверенности;
-  изменение отношения к волонтерству, к подопечным, коллегам (всё чаще проявляется раздражение).

Если вы обнаружили у себя эти признаки, обратитесь за поддержкой к своим коллегам, к координатору. Уточните, может ли для вас быть организована встреча с психологом. Возьмите отпуск от волонтерских задач, чтобы перезагрузиться.

Подумайте, как в дальнейшем вы можете предотвратить выгорание. Какие первые признаки сильной усталости вы можете заметить? Соблюдаете ли вы режим труда и отдыха? Какие у вас отношения в команде? Понятны ли вам ваши задачи и для чего их необходимо выполнять? Выделите время, чтобы ответить на эти вопросы.

Самоподдержка

Многое вы можете сделать для себя сами. Подумайте, что даёт вам силы и наполняет радостью? Может, это прогулка в лесу или вечер, проведённый наедине с книжкой. Запишите 10 ваших способов самоподдержки.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Мои достижения сегодня:

Мои подопечные

Маша читает наизусть сложные стихи. Света и Кирилл были в Германии. Мадину лично поздравил с днём рождения любимый певец...

Какие удивительные истории о своих подопечных или от них вы слышали? Запишите 5 интересных фактов:

1.

2.

3.

4.

5.

Мои записки

На встречах с волонтерами из вашего проекта в процессе обсуждения могут открываться новые грани волонтерства, возникать разные точки зрения на одни и те же события и явления. Запишите здесь свои мысли и открытия после собрания, супервизии, встречи с другими волонтерами.

Мой Бесценный Опыт

Список навыков и личных достижений.

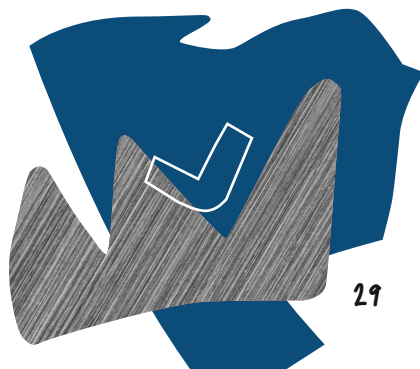
Я научился (научилась):

- | | |
|--|---|
| ☐ Кормить подопечного | ☐ Сыграл(а) роль Снегурочки (Деда Мороза) или других персонажей |
| ☐ Переодевать подопечного | ☐ Написал(а) отчёт вовремя |
| ☐ Менять подгузник | ☐ Выучил(а) наизусть любимую песню подопечного |
| ☐ Управлять коляской | ☐ Запомнил(а) дни рождения всех подопечных |
| ☐ Складывать (раскладывать) коляску | ☐ Подобрал(а) удобную ложку |
| ☐ Чистить зубы подопечному | ☐ Отвез(ла) коляску в ремонт |
| ☐ Позиционировать подопечного | ☐ Вышел (вышла) на прогулку впервые с тем, кто никогда не гуляет |
| ☐ Понимать речь, сигналы подопечного | ☐ Выучил(а) расписание лифтов в интернате |
| ☐ Перемещать подопечного из коляски или в коляску | ☐ Сделал(а) декорации к празднику |
| ☐ Лепить в мастерской тарелку, делать новую поделку | ☐ Сопровождаю подопечных на выездах |
| ☐ Печь блины на Масленицу | |
| ☐ Красить яйца на Пасху | |
| ☐ Запомнил(а) имена сотрудников | |
| ☐ Ваш вариант _____ | |
| ☐ Ваш вариант _____ | |

*Отмечайте галочками все навыки и достижения, которые у вас уже есть.

Сколько галочек у вас получилось?

- ☒ 1–5 — вы уже опытный волонтер.
- ☒ 6–10 — вот это да!
- ☒ 11–15 — аплодируем стоя!
- ☒ 16–20 — вы точно не сотрудник, а волонтер!
- ☒ 21–25 — волонтер года!





ВОЛОНТЁРСКИЙ ФАНДРАЙЗИНГ

Вы уже слышали про волонтерский фандрайзинг? Рассказываем подробнее.

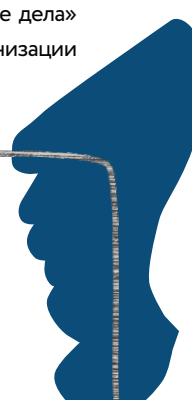
Волонтерский фандрайзинг — это разнообразные мероприятия и акции по сбору пожертвований, которые организуют сами волонтеры. Привлекают к таким событиям своих знакомых, друзей, родственников, рассказывают о благотворительных организациях и фондах. Волонтерам доверяют их близкие, хотят поддержать, поэтому охотнее совершают пожертвования.

Волонтерский фандрайзинг — это хороший способ почувствовать поддержку своего круга и воплотить в жизнь задумку. Например, организовать мастер-класс, экскурсию, лекцию, спортивное занятие в поддержку подопечных. Или открыть сбор к своему дню рождения. Волонтеры «Перспектив» уже рисовали открытки, создавали календари, проводили психологический тренинг, отмечали свои дни рождения — и всё в поддержку детей и взрослых с тяжёлой инвалидностью.

Какие могут быть поводы для организации волонтерского фандрайзинга?

- ✦ День рождения: используйте этот особенный день для сбора средств на важное для вас дело. Вместо подарков попросите друзей и близких сделать пожертвования.
- ✦ День свадьбы: вместо традиционных свадебных подарков или букетов можно попросить гостей поддержать выбранную вами благотворительную организацию.
- ✦ Организация событий с друзьями: своп-вечеринка, мастер-классы. Используйте любое событие для сбора средств, будь то вечеринка по обмену вещами или мастер-класс по рукоделию.
- ✦ Проведение аукционов: соберите уникальные предметы или услуги и проведите аукцион. Все вырученные средства можно направить на поддержку подопечных «Перспектив».
- ✦ Занятие различными видами активностей: йога, танцы, пробежки, экскурсии.
- ✦ Корпоративный волонтерский фандрайзинг: привлечите коллег к участию в сборах. Это может стать отличным способом сплотить коллектив и вместе помочь подопечным организации.

Создать своё событие можно через сервис «Добрый день» от VK Добро или «Добрые дела» в сети ВКонтакте. Это может быть отдельная страничка со сбором на сайте вашей организации или опечатанный ящик для пожертвований на офлайн-событии.



С какими задачами сегодня удалось справиться?

Мои идеи



Волонтерство способно вдохновить на новые идеи и проекты. У вас есть отличная возможность воплотить их в жизнь! Фотовыставка, соревнования, фестиваль, забег, мастер-класс... Наверняка ваша организация будет счастлива поддержать вас во многих начинаниях!

Появилась идея?

Подумайте над деталями её реализации и разработайте проект:

Бюджет

Заметки

Что я хочу организовать

Чья помощь мне нужна

Какие материалы потребуются

Как?

Зачем?

Где?

Когда?

Фотокотлаж



Когда вы в последний раз распечатывали фотографии и делали коллажи? Почему бы не сделать это во время волонтерства? Сюда можно постепенно вклеивать фотографии, вырезки, описывающие ваше волонтерство. При необходимости можно прийти в офис и воспользоваться цветным принтером.

Я в середине проекта

Уверены, что волонтерский опыт уже сильно на вас повлиял. Давайте сделаем паузу и зафиксируем эти перемены. Посмотрите на страницу 13.

Удалось ли развить те качества, которые вы планировали?
Какие ещё навыки вы прокачали?

Оправдались ли ваши ожидания?

Загляните на страницу 16.
С какими трудностями уже удалось справиться?

Так держать!

Мы держались с подопечным сегодня ____ раз за руки.
Долго смотрели друг на друга ____ раз в неделю.

Детали волонтерства

Песни, которые описывают моё волонтерство

Важные фильмы, которые я посмотрел(а)
во время волонтерства

Книги, которые я прочитал(а)
во время волонтерской деятельности

Мои планы

Список книг, чтобы прочесть

Список фильмов, чтобы посмотреть

Идеи для досуга. Куда я хочу сходить.
Что хочу сделать в свободное время?



Полезная информация

«Вижу цель — иду к цели». Но не всегда с этой целью доходят до желаемого результата. Возможно, из-за неправильного целеполагания, а может быть, вы поставили цель, которая внутренне вам не откликается. Как разобраться?



Предлагаем попробовать метод SMART+. Его можно применять в работе, саморазвитии, бытовой жизни и т.д.

SMART+ состоит из трёх элементов: рацио, мотив, тело. Когда все 3 элемента совпадают, сходятся — появляется та самая энергия, которая помогает достигать поставленной цели, двигаться вперёд.

РАЦИО (SMART) — то, что я хочу как результат (помогает во всех областях, кроме творческих, где хочется больше свободы)

Какая должна быть цель?

S — Specific — Конкретная — Что я хочу в качестве результата?

M — Measurable — Измеримая — Как пойму, что цель достигнута?

A — Attainable — Достижимая — Насколько результат зависит от меня?

R — Relevant — Релевантная — Насколько актуально для меня этой цели достичь?

T — Time bond — Ограниченная во времени — Когда я хочу достичь этой цели?

МОТИВ — потребности, зачем мне эта цель

✦ Почему именно эта цель мне важна?

✦ Зачем лично мне нужно достичь этой цели?

✦ Почему именно сейчас эта цель актуальна?

ТЕЛО (на уровне ощущений)

Визуализировать свою цель. Закрыть глаза, представить, что цель достигнута.

✦ Что происходит с моим телом, когда закрываю глаза и представляю, что цель достигнута?

✦ Что я чувствую, когда думаю о достижении именно этой цели?

ВАЖНО!

Всё записывать, делиться с теми, кому вы доверяете, и отслеживать свои шаги, записывая их отдельно.

Мои цели

Попробуйте, опираясь на информацию про SMART+, поставить перед собой 5 целей на ближайшее время. Попросите вашего координатора или других волонтеров оказать вам поддержку и дать обратную связь по этому заданию.

1.

2.

3.

4.

5.

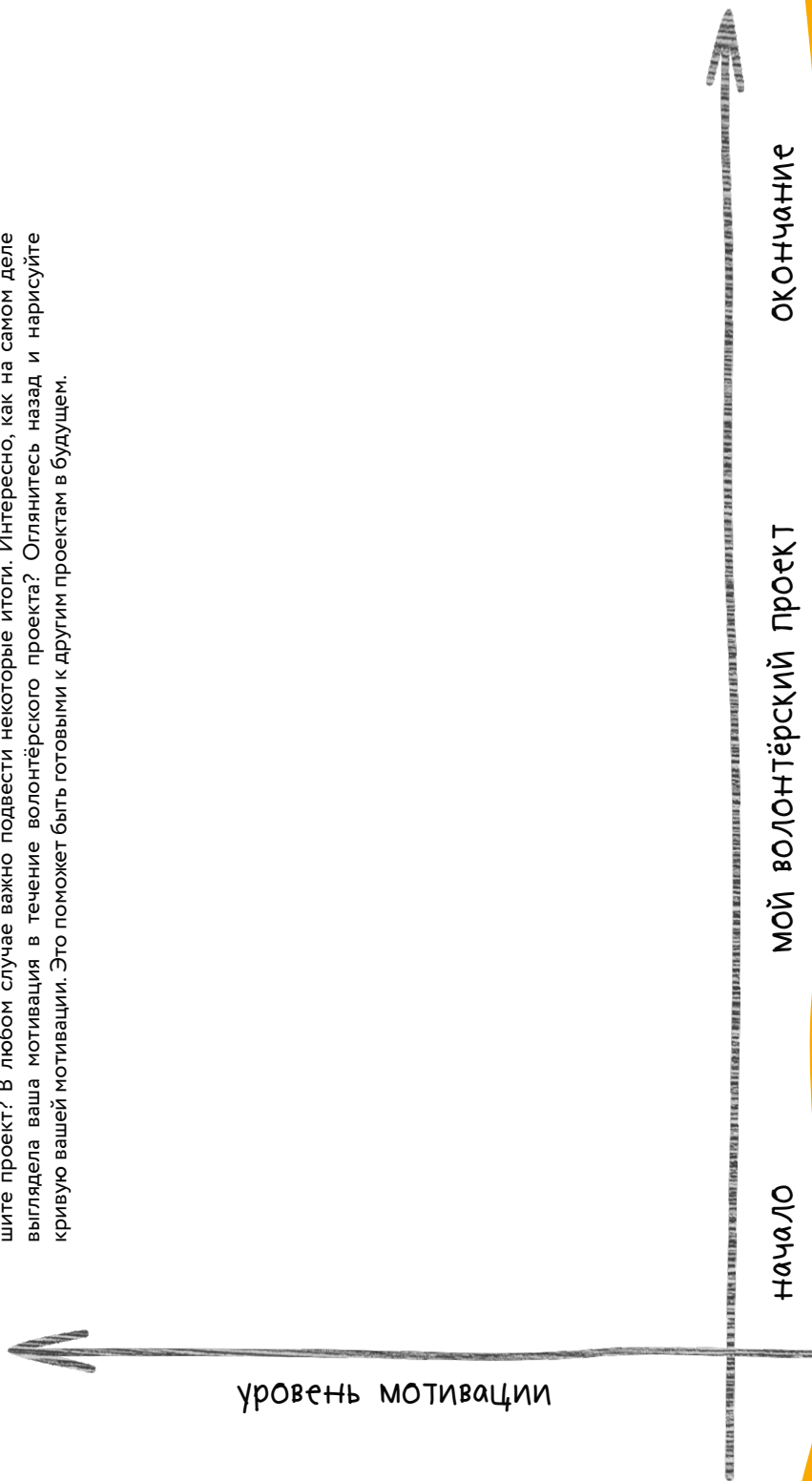
Моё окружение

За время волонтерства вы познакомились с новыми людьми. Запишите историю знакомства с важным для вас человеком. Кто этот человек? Что вас объединяет? Чему бы вы хотели научиться у этого человека?

Сегодня замечательный день, потому что...

Оглядываясь назад

Прошёл почти год вашей волонёрской деятельности. Продолжите ли вы волонёрство или завершите проект? В любом случае важно подвести некоторые итоги. Интересно, как на самом деле выглядела ваша мотивация в течение волонёрского проекта? Оглянитесь назад и нарисуйте кривую вашей мотивации. Это поможет быть готовыми к другим проектам в будущем.



Мои ИТОГИ

Что вы положите в багаж знаний и опыта и заберёте с собой в будущее после волонтёрского проекта? С какими результатами заканчиваете проект?

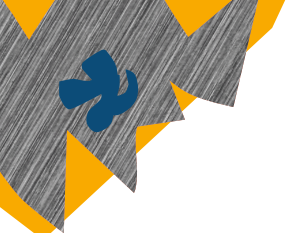
Сравните со страницей 6.



Мои благодарности

Оглядываясь назад, легко увидеть, что свой волонтерский путь вы проходили не одни. За что вы хотите поблагодарить своё окружение, команду, всех, кто был рядом?

Мои «спутники» и «проводники»	Что сделали для меня, чему научили
Координатор в проекте	
Координатор волонтеров	
Сотрудники организации (соцкураторы, педагоги, специалисты)	
Волонтеры	
Подопечные	
Психолог на супервизии	
Ведущие семинаров	
Руководители студий и мастерских	



Воспоминания

Опишите самые яркие истории вашего волонтерства. К этим страницам можно возвращаться, если станет грустно и одиноко. Пусть тёплые воспоминания вас поддержат.

Подопечный смеялся вместе со мной ____ раз в этом месяце.
Держались за руки на прогулке ____ раз на этой неделе.

Завершение проекта

Советы, что можно сделать, заканчивая проект. Если вы решили продолжить волонтёрский путь, то пролистните эти страницы. Вернитесь к ним в том случае, если вам придётся завершить проект.

- ✿ Подумать заранее, как вы попрощаетесь с подопечными. Может быть, устроить совместное чаепитие, во время которого вы расскажете, что ваш год подходит к концу, и вы больше не будете приходить к ним так часто, как раньше? Или распечатать каждому подопечному ваши совместные фото?
- ✿ Написать финальный отчёт и характеристики ваших подопечных с самой важной информацией для ваших последователей (ваш опыт уникален, и вы наверняка открыли и подметили что-то новое в ваших подопечных).
- ✿ Запланировать для себя какое-то яркое приятное событие (концерт, маленькое путешествие, чайная церемония, прогулка на каяках), приуроченное к окончанию проекта — что-то вроде выпускного, который будет означать для вас завершение этого важного этапа.



Я спустя год

На странице 5 вы нарисовали самого себя (или вклеили фотографию) в самом начале проекта. А как вы изменились спустя год? Изобразите этого нового человека. В каких красках получится рисунок? Или какую фотографию вы выберете?



Что меня заставило сегодня улыбнуться?

Пожелания



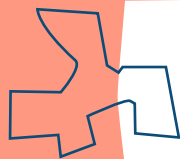


Страничка для пожеланий от других волонтеров, координаторов, сотрудников, подопечных.
Попросите их оставить вам послания на долгую память.

На память



Ещё одна страничка на память. Сохраните здесь отпечатки рук ваших подопечных, сделайте совместный рисунок или вклейте общую фотографию. Распечатать можно на принтере в офисе.



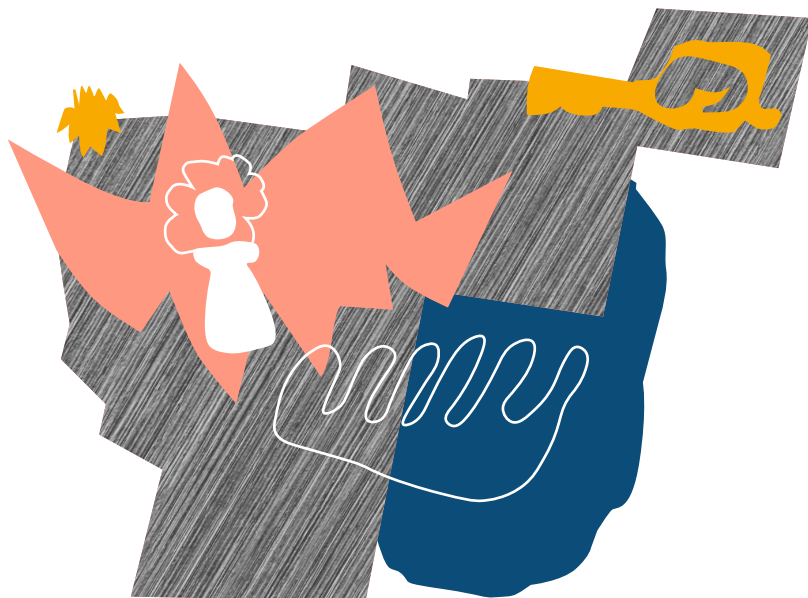
Послесловие

Вот и подошёл к концу Дневник волонтера. Но, может быть, не путь волонтера? Мы благодарны вам за время, силы, эмоции, умения и любовь, которые вы вложили в помощь людям с тяжёлой инвалидностью. Надеемся, что этот опыт оставил тёплый и глубокий след в вашем сердце. Какой путь ждёт вас дальше? Продлите ли вы своё волонтерство, начнёте ли работать в социальной сфере, уедете в другой город или страну, вернётесь к учёбе или работе? Что бы вы ни выбрали, знайте, что волонтерский проект может стать опорой и важным воспоминанием на всю дальнейшую жизнь.

Возвращайтесь к этому Дневнику, чтобы вспомнить, какими вы были и какой опыт случился в вашей жизни. Чтобы улыбнуться воспоминаниям и своим рисункам. Чтобы перечитать заметки. Чтобы поддержать себя. И продолжайте свой путь смело и радостно.

Спасибо, что провели это время с нашим Дневником. Надеемся, это было интересно.

Волонтерская служба благотворительной организации «Перспективы»



Над дневником работали:

Волонтерская служба благотворительной организации «Перспективы»:

Татьяна Костева
Полина Махлаева
Анна Тульская

Дизайн и вёрстка:

Александр Петров, @alexkonner

Редактура:

Елена Куманеева

Наши контакты:

Санкт-Петербургская благотворительная общественная организация «Перспективы»

ИНН 7826704677
КПП 783801001
ОГРН 1037858014391

Адрес:

190005, г. Санкт-Петербург, наб. Обводного канала, д. 118А литера Б, пом. 2НС, офис 331
www.perspektivy.ru
dobrovollec@perspektivy.ru



+7 901 970-72-40

Волонтерская группа ВКонтакте:



