

Виолетта Ли: «Меня вдохновляют неравнодушные люди»



*В конце декабря в Политехе впервые прошло **награждение** знаком отличия «За заслуги». Высшую награду получила и студентка второго курса магистратуры Гуманитарного института СПбПУ Виолетта Ли. Она неоднократно становилась героиней новостей на сайте СПбПУ, ведь её насыщенная жизнь полна ярких, а главное, добрых событий. Виолетта связала свою жизнь с добровольческой деятельностью и в Политехе руководит штабом волонтеров Центра волонтерских проектов «Гармония». Девушка учится на «отлично», **победила** в городском этапе конкурса «Студент года» в номинации «Лучший в организации деятельности добровольческого (волонтерского) движения». А накануне Нового года её чествовали как лучшую студентку Санкт-Петербурга на **губернаторском студенческом балу**. В интервью Виолетта рассказала о волонтерах-спасателях, лучших проектах «Гармонии», а также о том, кто её вдохновляет и как бороться с выгоранием.*



— Виолетта, вы с командой Добро.Центра «Гармония» совершаете много добрых дел. Поделитесь, что вас вдохновляет?

— В школьные годы я участвовала практически во всех внеучебных мероприятиях. Поступив

в Политех, я развила навыки и приобрела огромный опыт. И сейчас сама организую мероприятия разного масштаба. Меня вдохновляют неравнодушные люди. С нашей сплоченной командой «Гармонии» нет ничего невозможного! Когда я вижу результат нашей работы, это даёт колоссальный заряд энергии и эмоций.

— Помогает ли добровольчество в учёбе?

— Добровольческая деятельность — это реальные кейсы для учёбы. Я стала лучше понимать, почему человек поступил именно так, что он чувствует и как я могу ему помочь. Мне всегда нравилась психология и хотелось разрабатывать курсы на онлайн-платформах. Так сложилось, что в Политехе я нашла идеальное для себя направление — педагогический дизайн в цифровой среде. Я изучаю психологию, цифровые ресурсы и их использование для чего-то полезного. Сейчас создаю онлайн-курс по сопровождению волонёрской деятельности.

— Ваш путь волонёра начался в Политехе или раньше?

— С детства я старалась помогать тем, кто нуждается в поддержке. Начинала с маленьких акций для детей в школах-интернатах или для пожилых людей в социальных домах. Осознанно и систематически занялась волонёрством только в Политехе. На первом курсе пришла в «Гармонию», и вот уже пять лет мы организуем мероприятия и проекты.



— Последние годы добровольчество становится всё многограннее, появляются новые направления: от семейного до медиаволонёрства. А какие сферы вам ближе?

— Я — девушка со стальным характером, мне всегда нравилось что-то не женственное. Интересна сфера чрезвычайных ситуаций, социальная работа. Очень люблю заниматься с детьми. Сейчас развиваюсь в молодёжном наставничестве и pro bono волонёрстве (от латинского pro bono publico — ради общественного блага). В этом направлении люди, обладающие навыками, бесплатно делятся опытом с другими. Например, мы тиражируем наши лучшие проекты среди партнёров, обучаем студентов. Конкретно я рассказываю, как оказывать первую помощь.

— А чем занимаются волонёры в сфере ЧС?

— Инструкторы первой помощи учат, как себя вести и что делать в чрезвычайных ситуациях, например, если человеку стало плохо. Далеко не все знакомы с алгоритмом оказания первой помощи. А ведь от правильного вызова скорой зависит, какая бригада приедет и окажет ли помощь. Ещё волонтеры безопасности оказывают профильную поддержку на мероприятиях: следят, чтобы никто из спортсменов или участников не поранился, а при необходимости оказывают помощь. А порой ребята участвуют

в тушении лесных пожаров.

— В прошлом году вы с «Гармонией» выиграли грант Росмолодёжи на развитие студенческой службы «БезопасностиБыть». Расскажите о проекте.

— Мы его успешно реализуем, делимся знаниями о безопасности. Проект включал обучающие блоки по психосоциальной поддержке, самообороне, финансовой грамотности, правовой, информационной и даже кибербезопасности. Мы участвовали в молодёжном чемпионате Санкт-Петербурга. Это было очень зрелищно и увлекательно: десять команд соревновались в оказании первой помощи, а мы им создали условия, приближённые к реальности.



— Вам случалось оказывать помощь пострадавшему? Помогают ли навыки справиться со стрессом и правильно отреагировать?

— Конечно, помогают. Один раз моя подруга переутомила и упала в обморок, я не запаниковала, а сразу оценила обстановку и помогла. А как-то раз в моём присутствии ребёнок разбил голову. Конечно, я испугалась, но справилась — закрыла рану и остановила кровотечение.

— Ваша деятельность бывает эмоционально сложной. Как предотвращать выгорание?

— Заниматься тем, что нравится. Добровольчество — это дело добровольное. Если вы чувствуете, что, например, мероприятие в хосписе окажет пагубное влияние, не участвуйте в нём. Вы и себе навредите, и помощь не окажете, не сможете подарить радость. Если деятельность не приносит удовольствия, смело берите паузу, пробуйте новое, отдыхайте.



— Не так давно в рамках всероссийской акции «МыВместе» вы запустили ПолиТворческий проект «ПроДобро». О чём он?

— Это целая серия мероприятий, в которых талантливые студенты делятся своим творчеством, чтобы помочь нуждающимся. Например, с 2022 студенты и воспитанники социальных учреждений вяжут мягкие игрушки из плюшевой пряжи и дарят их раненым в военных госпиталях Санкт-Петербурга и детям из детских домов.

— Подарки, сделанные своими руками, особенно ценные. Недавно все мы праздновали Новый год. Расскажите, какие акции вы приготовили, кого поздравили?

— Новый год — это время чудес и добрых дел. В доме-интернате для детей-инвалидов

№ 1 мы устроили праздник с танцами, мастер-классами, творческими номерами и памятными подарками. Ещё мы активно помогаем в мероприятиях акции «МыВместе», накануне Нового года комплектовали подарки бойцам СВО.



— А есть ли такая активность, которая особенно запомнилась вам и осталась в сердце?

— Очень сложно назвать что-то одно, все мероприятия разные и по-своему удивительные. И наши чудесные фестивали «Мир без границ» и Фестиваль Дружбы, и маленькие ламповые выезды в приюты для животных. Последнее время мне очень нравится вязать осьминожек. Это успокаивает, развивает моторику рук и дарит улыбки.

— Как вам удаётся совмещать учёбу с такой активной общественной жизнью?

— Тайм-менеджмент и ничего лишнего. Меня очень заряжает и то, чем я занимаюсь, и то, чему учусь. Поэтому скучать не приходится и прокрастинация не дожимает!

— Имея за плечами такой опыт, дайте советы начинающим волонтерам.

— Не попробуешь — не поймешь. Очень важно не бояться чего-то нового, и волонтерство — одна из сфер, где можно научиться и испытать себя в самых разных направлениях. В Политехе действует экосистема развития добровольчества: 15 направлений. Главное — быть открытым новому. Пробуйте и все получится!



— «Гармония» входит в топ-3 лучших университетских волонтерских центров России. Как вы считаете, в чём секрет команды?

— «Гармония» объединила разных людей, но каждый из нас находит здесь занятие по душе. Мы вместе работаем над проектами, отдыхаем. А главное — мы доверяем друг другу, умеем слушать и слышать, поддерживаем и помогаем, уважаем, разделяем общие цели. Наш наставник Татьяна Анатольевна Нам — отличный руководитель, хороший человек, всегда посоветует, как поступить в сложной ситуации, где-то похвалит, замотивирует. Всё это было бы невозможно без поддержки Политеха. Политех — это не просто место, где ты получаешь знания, это возможность раскрыть свой потенциал и воплотить в реальность свои идеи. В общем, вместе мы можем больше!

Материал подготовлен Студенческой Медиа Лабораторией Центра волонтерских проектов «Гармония»