

## #ВолонтеромБыть? Как побороть страхи и начать помогать с удовольствием



Всё когда-то начинается: все мы помним первый проект, первый экзамен, первый раз за рулём авто, первое собеседование. Но особенно хорошо мы помним предшествовавшие им чувства. Если Вы испытывали сомнения в своих силах или даже страх – это нормально. Все мы боимся неизвестного, но лишь до тех пор, пока оно неизвестно.

Волонтерство – не исключение. Это новые знакомства, новые условия, новые обязанности. И, когда мы думаем: «Я хочу стать волонтером» - в голове возникает множество вопросов и опасений. Сегодня мы постараюсь развеять основные мифы и страхи начинающих волонтеров, чтобы Вы могли начать #БлагоТворить с комфортом и удовольствием.



Самый распространённый страх – это **страх, что Вы не справитесь**. Есть разные виды волонтерства, в их числе и требующие специальных навыков, такие как медицинское волонтерство. В большинстве же случаев, краткого курса по волонтерству хватает. Если ребята, в команде с которыми вы идёте помогать, знают, что вы делаете это впервые, будьте уверены, Вас поддержат.



Ещё один популярный страх – это **страх того, что общение с тем, кому Вы помогаете, не сложится**. Чаще всего, это проще, чем может показаться: все мы имеем опыт общения со сверстниками в школе, с младшими братьями и сёстрами, бабушкой и дедушкой и так далее. Обычно достаточно быть искренним, доброжелательным, и, конечно, больше слушать, чем говорить, интересоваться собеседником. Ещё важно не заикливаться, если Вы что-то не так сказали. А если общение не складывается вовсе, и вы чувствуете, что собеседник не в настроении, лучше обратиться за советом к координатору.



Другой страх – **страх потратить слишком много времени**. Один из главных принципов волонтерства, о которых [мы уже говорили](#), – это акт доброй воли. Никто не может Вас заставить. Вы помогаете тогда, когда считаете нужным и столько, сколько считаете нужным. Но помните, что регулярное волонтерство эффективнее. Если Вас вынуждают помогать, задумайтесь о выборе другой организации. Но не забывайте об ответственности: если вы согласились участвовать в мероприятии, Вы не должны бросать группу в самый его разгар (если не договорились об этом заранее).



И ещё один распространённый страх – **страх того, что помогать тем, кто находится в бедственном положении, морально тяжело.** Вот придёте Вы в приют, больницу, интернат и будете переживать, и появится чувство беспомощности перед чужой бедой. Это неправильно. Вы можете удивиться, но от Вас ждут не сострадания, а общения на равных. Общайтесь, веселитесь, играйте: вот, чем Вы можете помочь – подарить улыбку и хорошее настроение.



Но стоит отметить один Важный момент, если Вы чувствуете, что это влияет на Вас плохо, пообщайтесь с психологом своей волонтерской организации, если нужно. Но самое главное, не заставляйте себя, а лучше поищите более мягкое направление волонтерства. Это касается и волонтерства в целом. Если страхи не рассеиваются, а со временем лишь превращаются в дискомфорт, то, возможно, это не Ваше. Так бывает, это тоже нормально.



Ну и последний страх – **страх остаться один на один с проблемой, которая может возникнуть**. Этот страх развеивает организация. Координатор – опытный волонтер, руководящий мероприятием – следит за порядком на нём и ответит на любой вопрос. Не забывайте и о команде. Это волонтеры – люди с добрым сердцем, которые всегда поддержат своего коллегу. А о том, какие ещё преимущества даёт волонтеру организация — [в нашей статье на эту тему](#).



Мы надеемся, нам удалось развеять Ваши страхи, но решение быть или не быть волонтером остаётся только за Вами. Если Вы готовы #БлагоТворить, то двери школы добровольчества «С добрым сердцем» всегда открыты для Вас!