

#ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Волонтеры рассказывают о своей работе



Волонтерский отряд — это прежде всего команда. А любой команде нужен хороший лидер

В чём заключается суть волонтерства, никто не объяснит лучше, чем сам волонтер. На страницах «СверхНовой» мы собрали любопытные мнения об этом движении. Ребята рассказали нам о том, как важно уметь держать себя в руках, какие качества помогают «прокачать» добровольчество и почему мода на волонтерство — это не очень хорошо.

О МОТИВАЦИИ
Дарья ЧЕПРАСОВА, студентка УрФУ, 19 лет:

— Волонтерством я начала заниматься сразу, как поступила в университет и переехала в Екатеринбург. Когда шла на свою первую смену, даже подумать не могла, что добровольчество так меня увлечёт. Сейчас я участвую в самых разных событиях: университетских днях открытых дверей, фестивалях, спортивных праздниках... Волонтерство — это невероятный опыт. Да, я трачу своё время, но нисколько не жалею об этом, ведь в итоге вижу улыбки людей, их горящие глаза. Совершая добрые дела, мы делаем наш мир чуточку лучше, и это действительно прекрасно.

Андрей ОСЕНКОВ, школа №156, 16 лет:

— Волонтерством я занимаюсь с 2016 года. Труд волонтеров не оплачивается, хотя зачастую они тратят немало усилий. Просто эти люди испытывают эмпатию к окружающим. Их «зарплата» — эмоции и благодарность окружающих. Я не состою ни в каких организациях, но когда есть время, стараюсь заниматься добровольчеством. Например, иногда выхожу на улицу с перчатками и мусорным пакетом, потому что считаю, что люди должны беречь место, в котором живут.

О НЕОБХОДИМЫХ НАВЫКАХ
Руслан САЙДУЛИН, студент колледжа железнодорожного транспорта УрГУПС, 18 лет:

— Общительность нужна волонтеру для того, чтобы он мог спокойно взаимодействовать с людьми: на всех мероприятиях приходится много разговаривать с организаторами и гостями. Стрессоустойчивость необходима для того, чтобы не терять самообладание при общении с агрессивными людьми, им нельзя нервно ответить или нахамить. Находчивость помогает легко

решать проблемы. Вообще, волонтерская деятельность полезна для волонтеров, я сам пошёл «волонтерить» для того, чтобы прокачать свою коммуникативность. Раньше я был достаточно замкнутым человеком, а теперь легко знакомлюсь и общаюсь с людьми. Участие в акциях помогает обрести связи и находить новых друзей.

Анна ШИШКИНА, школа №140, 16 лет:

— Для волонтера важно такое качество, как стрессоустойчивость. Иногда бывают ситуации, когда нужно сдерживать негатив, даже если очень хочется сорваться. Например, на чемпионате мира по футболу такое чувство возникло, когда болельщики позволяли себе лишнее. Перед ЧМ, на обучение, нам рассказывали о Звезде Милтона Эриксона. Суть этого метода заключается в том, чтобы заставить себя думать, что у вашего собеседника есть какие-то серьезные причины быть агрессивным и попытаться объяснить человеку, что он ведёт себя неправильно. Кроме того, важна пунктуальность, во время чемпионата волонтеры должны были спланировать своё время так, чтобы успеть выполнить задачи и не остаться без обеда.

ОБ ОТНОШЕНИИ
Анна ЕЛОХИНА, студентка УрФУ, 20 лет:

— В Екатеринбурге организуют

ся множество акций, спортивных, экологических, социальных... Я сама являюсь тим-лидером в Volural и провожу обучение для волонтеров. Обычно к добровольцам хорошо относятся, но случается всякое. Недавно я работала на мероприятии, моих девочек-волонтеров попросили принести тяжёлые коробки с атрибутикой. Я долго пыталась объяснить организаторам, что это не женское дело, а волонтер — не раб. А ещё заметила, что как только на добровольчество стало обращать внимание общество, у волонтеров исчезла заинтересованность в том, чтобы кому-то помогать. Волонтерство стало просто трендом, модой. И это проблема.

Никита ИСТРАТОВ, студент колледжа железнодорожного транспорта УрГУПС, 17 лет:

— Я занимаюсь добровольчеством уже два года, основное направление — событийное волонтерство. Я организую разные мероприятия, спортивные, культурные. С непониманием людей не сталкиваюсь, скандалов нет, никто не задаёт вопросов о том, зачем я всё это делаю. Часто мне и моей команде говорят, что мы молодцы, мы часто слышим «спасибо» от организаторов мероприятий.

Артём ГОРГОПА, 17 лет, ПОЛИНА ШАДРИНА, 16 лет

ХОЧУ СПРОСИТЬ

определённых знаниях. Если вы новичок, то лучше найти опытного наставника, который погрузит вас в сферу спорта и обучит базовым навыкам. Как правило, это фитнес-тренер или коуч, после работы с которым вполне можно заниматься и совершенствоваться самостоятельно. Но стоит быть внимательным при выборе специалиста.

И наконец, третье — поиск единомышленников. Найдите среди друзей и знакомых тех, кто поддерживает ваше стремление к здоровому образу жизни и будет заниматься спортом вместе с вами. Например, отличный вариант — онлайн-марафоны. И поверьте, если вы узнаете, что ваш друг бросил себе вызов и перестал есть шоколад или начал ежедневно бегать, то вы тоже не захотите быть хуже и присоединитесь к нему.

Наталья ДЮРЯГИНА, 21 год, факультет журналистики УрФУ

Добровольчество становится всё популярнее, то, что 2018-й был выбран годом волонтера — очередное тому подтверждение. На улице уже декабрь, а значит, пришло время подводить итоги. О том, чем живут волонтеры на Урале, и почему делать что-то для других — это здорово, читайте в нашем свежем номере.

ОТ РЕДАКЦИИ

ОТ РЕДАКЦИИ

ОТ РЕДАКЦИИ

#СверхНовый Взгляд

Всё самое интересное мы собрали для вас в «СверхНовом взгляде». Рассказываем об уральской жизни легко и нескушно.

ЭТИКЕТ ЛЕСНЫХ ЗВЕРЕЙ

Во время прогулок по лесу всегда есть шанс (пусть и небольшой) столкнуться с местными обитателями. Как сделать поход безопасным, объяснил заведующий лабораторией экологии охотничьих животных УрО РАН **Николай Корытин**. Читайте, как напугать лося, так ли опасен кабан и почему перед медведем обязательно нужно снимать шапку.



УКРАШАЕМ ДОМ ПРАВИЛЬНО

У вас уже появилось новогоднее настроение? Нет? Значит, пора украшать жилище к празднику. Преподаватель истории дизайна и дизайн-проектирования в ЕКТС **Марина Дрейла** и дизайнер, преподаватель основ проектной и компьютерной графики в ЕКТС **Александр Дрейла** рассказали «Облгазете», в каких тонах лучше украшать дом, как сделать, чтобы украшения гармонировали с интерьером и какую ёлку лучше выбрать — живую или искусственную.



АЛЛО, ДЕД МОРОЗ?

Если квартира украшена, а праздничного настроения всё нет, попробуйте позвонить Деду Морозу. Теперь каждый желающий может лично поговорить с волшебником по телефону, в уральской столице запустили новогодний автоответчик. Дедушка спросит, хорошо ли вы себя вели в прошедшем году, а также предложит рассказать стих и поделиться своими самыми сокровенными желаниями. Стоимость звонка равна обычной стоимости исходящего вызова.



ЧТО БУДЕТ С МОЛОДЁЖНЫМ МЕДИЯВЕЩАНИЕМ?

На этой неделе в Инновационном культурном центре Первоуральска состоялся круглый стол, на котором эксперты обсудили, как будет развиваться медиaprостранство для детей и подростков. Они пришли к выводу, что в регионе есть всё, чтобы возродить единое вещание.



ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

#НЕСКОЛЬКО ВОПРОСОВ ДОВОЛЮЩЕ

Волонтер РДФ поделилась своим опытом

В этом году количество волонтеров в России превысило отметку 7 миллионов человек, мы уверены, что это не предел. У каждого добровольца есть своя история о том, как и почему он решил помогать другим. Волонтер Роскинского детского фонда **Эльвира Волта** рассказала «СверхНовой Эра» о своем опыте.

— Эль, как ты вообще стала волонтером? Помнишь свой первый опыт добровольчества?

— Конечно, в 6 лет я участвовала в акции «Аду. Дедушка Мороз»: мы ходили к пожилым людям, расказывали им стихи, дарили подарки. Уже тогда я поняла, что приносить людям радость — это здорово. Сейчас я работаю в Роскинском детском фонде медиаволонтером. Этим всем меня заинтересовала мама, она работает в библиотечке для слепых. К тому же мама — руководитель медийсфера, в котором я занимаюсь, постоянно motivирует меня. Как-то раз маме надо было взять интервью у работницы РДФ, она решила, что я смогу ей в этом помочь. В итоге вышло неплохо, текст даже опубликовали на сайте РДФ. Со временем у меня начал подучаться всё лучше, я начала помогать в Свердловском отделении РДФ и стала первой медиаволонтером, сейчас к этому делу привлекаются и другие ребята, члены детских объединений и клубов, студенты-практиканты. Мы фотографируем, проводим опросы, снимаем видео.

— А тебе самой волонтерство что-то дает?

— Я получаю огромное количество навыков, уверена, что в будущем они помогут мне. Волонтерство помогло мне стать более ответственной, доброжелательной, любознательной, уверенной и креативной. Я не считаю себя очень уверенным человеком, а если не справляюсь с собственной стеснён-

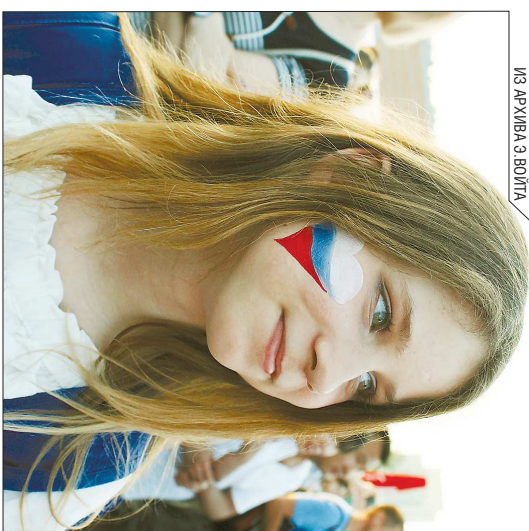
ности, могу быть медийволонтером. С чего начать?

Медиаволонтерство довольно новое направление в добровольчестве, поэтому становится всё популярнее. Именно медиаволонтеры делают так, чтобы благотворительные акции узнавало как можно больше людей. В наш информационный век такие ребята нужны. Предложите свою помощь какой-нибудь добровольческой организации — наверняка они будут рады такому человеку в своей команде. А ещё можно пообщаться раз-два на своих страничках в соцсетях, индентифицируясь о тех, кто нуждается в помощи.

Теперь сложно — успехов добиться будет сложно. Мне нравится, что я не только беру комментарии у людей и готовлю интервью, но ещё по сле этого делаю своих эмоций в новостях. Кроме того, у меня появилось множество новых друзей, у нас очень классная команда.

— У многих ребят в школе серьёзные нагрузки. Сложно ли тебе параллельно с учёбой заниматься добровольчеством?

— Преподавать приходится усилием, чтобы совмещать волонтерство и учёбу. Появляется много обязанностей: нужно в школу, на мероприятия, а после этого ещё и материал оформит. Устаешь, но тебе не перестает это нравиться. Иногда времени на увлечения не остаётся, перлоадически и вообще приходится меньше спать, но это сильно



Ю. ЛУКЬВА, 9 ВОЛОНТ

Эльвира уверена, что главное — иметь во всём позитив, наслаждаться моментом и радоваться, что ты можешь быть кому-то полезен.

поднимает продуктивность, поэтому стараться планировать время, чтобы было столько же, сколько раньше. Некоторые на всё это, конечно, все равно больше: ты живёшь активной жизнью и приносишь пользу другим.

— На каком мероприятии ты работала в последний раз?

— Это был семейный слет «Уральские костры», он проходил в посёлке Рефтинском. В этом году его темой был «Мир профессий». Программа была рассчитана на детей среднего школьного возраста, от десяти до пятнадцати лет. Там мы знакомились с различными профессиями, например, маляр-штукатур, столяр, слесарь и другие. Участники нам было предложено поработать в мастерских, принять участие в различных психологических тренингах и ярмарке, выступить на сцене. Поддержка медиаволонтеров на слете была в этом году впервые. Я не представляю, что там будет происходить, вообще волонтерство часто приходится развешивать «по ходу», но это не так уж сложно, как может показаться на первый взгляд.

Анна ПИШУОВА, 17 лет, Екатеринбург, школа №10, 10-й класс

«СВЕРХНОВАЯ ЭРА» ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Кнопка проекта: Яна Белокурова
 Представлено: Юля Шаро
 Организация: «Волонтеры Урала» (руководитель — Александр Антонов)
 Татьяна Николаева
 Адрес: г. Екатеринбург, ул. Малышева, 101, офис 555
 e-mail: ne@oblgazeta.ru
 ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА

СВЕРХНОВАЯ ЭРА

Молодежный студенческий «Облгазета», 7 декабря 2018 года, №23 (32)

Я — ВОЛОНТЕР

Как стать волонтером? Как прощел волонтер? 3 стр.
 Как стать волонтером? Как прощел волонтер? 4 стр.

Год волонтера? 3 стр.
 Как прощел волонтер? 3 стр.
 Как стать волонтером? 4 стр.

Есть вопросы?

Смело спрашивайте обо всём, что вы не можете решить самостоятельно и обсудить с родными и друзьями. Присылайте нам свои письма на почту ne@oblgazeta.ru, сообщения нашей группы во «ВКонтакте» (vk.com/novera) или по адресу: ГБУ СО «Редакция газеты «Областная газета», 620004, Екатеринбург, ул. Малышева, 101, 3-й этаж.

я есть варианты самостоятельных занятий дома, на учёбе, работе и даже просто сидя, чтобы никто не понял, что вы тренируетесь. Заниматься можно в любое время суток, главное — найти время и помнить, что всё индивидуально и постигается методом проб и ошибок.

Но все тренировки работают только на регулярной основе и при

Анастасия ГУРЬЯНОВА, фитнес-коуч, основатель молодежного движения «В Тонусе»:

— Когда меня спрашивают, как найти время на занятия спортом, я всегда говорю, что в сутках 1440 минут, а в день достаточно заниматься от 20 до 40 минут. То есть у вас остаётся много времени на другие дела, и вы хотите сказать, что не можете выделить 40 минут для своего здоровья и тела? Всё это — отговорки и лень, других оправданий, увы, нет. И чтобы начать заниматься спортом, нужно просто взять себя в руки.

Самое первое и простое — скачать на смартфон программу шагомера и каждый день делать минимум десять тысяч шагов. Поверьте, это совсем не так много, как кажется: в среднем каждый из нас делает три тысячи шагов в день. И если вы пришли домой, а нужной цифры на шагомере нет, то будьте добры выполнить дневной план, отправившись на прогулку.

Второе — выбор подходящей физической нагрузки и программы занятий. Фитнес-индустрия развивается буквально каждый час, поэтому несложно найти комфортную именно для вас методику даже в Интернете. Необязательно, чтобы это были бег или тренажёрный зал: сегод-