





## Как волонтеру не выгореть эмоционально и сохранить уважительное отношение к людям, мотивацию помогать

-  Устанавливайте искренние отношения. Становиться волонтером, не имея к этому внутренней мотивации, очень рискованно. Эта деятельность связана с людьми, попавшими в беду, и поэтому эмоционально нас затрагивает.
-  Ставьте **РЕАЛИСТИЧНЫЕ** цели и отмечайте результат. Невозможно исцелить неизлечимо больного, но всегда можно маленькими действиями изменить самочувствие больного или сделать другого человека немного счастливее.
-  Объективно, честно оценивайте ресурсы. Понимание того, сколько времени мы готовы подарить другим и что именно хотим делать, помогает выстроить границы и не выгореть от усталости.
-  Будьте внимательными к себе. Волонтеры, как и специалисты помогающих профессий, рано или поздно сталкиваются с охлаждением, привыканием к процессу. Нужно обращать внимание на чувства усталости, желание все бросить и не испытывать за них вины. Если появляется равнодушие или даже неприятие, стоит отдохнуть, отключиться, возможно, взять паузу.

Автор: Елена Горинова, психолог, ведущий тренер Центра толерантности Еврейского музея  
Подробнее на вебинаре  
«Не терпеть, а уважать». Эмоциональная подготовка к волонтерской работе»

