

WOLONTARIAT DLA POKOJU

Informacje

Publikacja powstała w ramach projektu „Wolontariat dla Pokoju”.
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską poprzez Program
Obywatele, Równość, Prawa i Wartości w ramach międzynarodowego
projektu SCI International „Partnership on Peace”.

Merytoryczne opracowanie materiałów

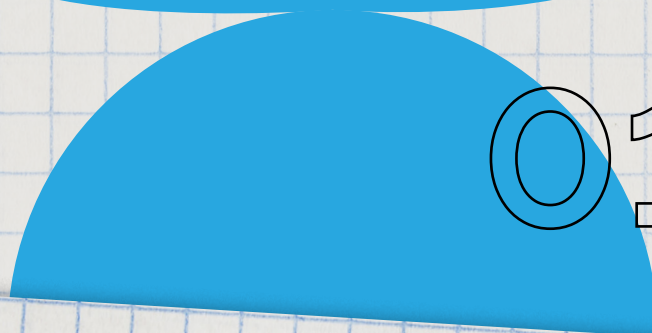
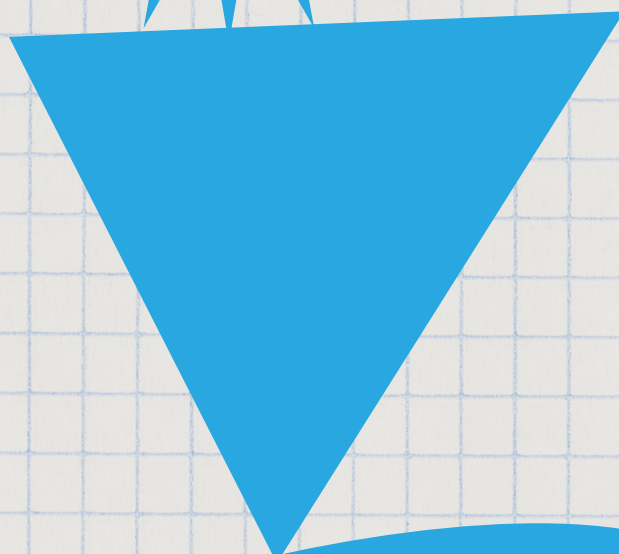
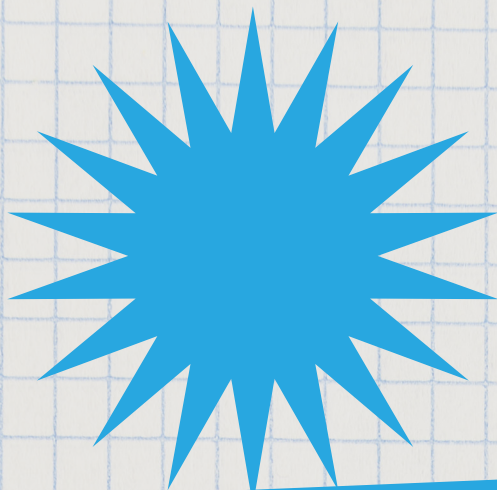
Anna Walczak

Koordinacja projektu

Karolina Chrzęszcz



**Co-funded by
the European Union**



01.

pokój wewnętrzny



Co-funded by
the European Union



01.

pokój wewnętrzny

Wewnętrzny pokój, czy pokój z sobą to poczucie *harmonii* wynikające z kilku czynników: bycia sobą, wyrażania siebie w sposób pokojowy; dbania o zdrowie, realizowania swojego potencjału i posiadania dobrych relacji z innymi.

Nie oznacza to, że zawsze musimy być spokojni, bo mamy prawo odczuwać wszystkie emocje. Nie oznacza także uległości, czy bierności, bo mamy prawo do wyrażania swojego zdania oraz troski o siebie i swoich bliskich. Nie oznacza też unikania za wszelką cenę sytuacji trudnych, bo mamy prawo przeżywać nasze życie w pełni.

Warto zastanowić się nad tym, co konkretnie oznacza dla nas pokój wewnętrzny. Może jest to poczucie przyzwoitości, stawanie w obronie słabszych, czy realizowanie siebie poprzez działania wolontariackie albo wszystko po trochu.

W materiałach zawartych w tej części znajdziecie kilka refleksji na temat definicji dobrostanu, zatrzymania się i rozejrzenia uważnie dookoła, patrzenia na świat własnymi oczami, lubienia i wspierania siebie. Budowanie wewnętrznego pokoju będzie tu nierozłączne z byciem w porządku w stosunku do innych, natury i nas samych. Są to naczynia połączone. Gdyby zabrakło jednego, równowaga, której tak szukamy, zostałaby zachwiana. Czujemy podskórnie, że szerokie myślenie o świecie i naszym w nim miejscu jest ważne dla znalezienia harmonii. Zamiast realizowania coraz to nowych celów, czy rozpoczynania kolejnych projektów, możemy ukierunkować naszą uwagę na poszukiwanie wewnętrznego pokoju poprzez konkretne działania.

Kilka z nich znajdziecie w tematach poruszonych poniżej:

EMOTIONAL FIRST AID – jak sobie radzić z emocjami, pierwsza pomoc psychologiczna

7 KROKÓW, BY EMOCJE OPADŁY – wpływ emocji na nasze decyzje / słowa / oceny

SPOKÓJ DUCHA – czas dla siebie, uważność, kontakt z naturą, medytacja, wdzięczność

WIARA W SIEBIE – (nie)prawdziwe przekonania, kilka słów o talentach, warto być sobą

SZTUKA SZCZĘŚCIA – the happiness lab, co wpływa na poziom zadowolenia z życia

ZOSTAĆ WOLONTARIUSZEM / WOLONTARIUSZKĄ – wolontariat przez wielkie W

WOLONTARIAT I TY – sprawdź swój wolontariacki potencjał, prawa i obowiązki wolontariusza.



EMOTIONAL FIRST AID – jak radzić sobie z *emocjami*

Musimy zaakceptować, że w naszym życiu będą pojawiać się różne emocje: smutek, radość, gniew, spokój, strach. Warto dawać im dojść do głosu, by nie popełniać tych samych błędów; bo emocje nas uczą. Dzięki nim nie przegapimy sygnałów ostrzegawczych, że dzieje się coś niedobrego. To one pojawiają się pierwsze w postaci intuicji,

podpowiedzi, czy coś jest dla nas dobre, czy nie. Zanim rozum poukłada fakty i będziemy wiedzieli, co mamy myśleć o danej sytuacji, w sferze emocjonalnej już to wiemy. Gdy odczuwamy różne emocje, czujemy, że żyjemy. Osoby, które nie uciekają od emocji, są ze sobą szczerze, a także lepiej rozumieją siebie i swoje potrzeby.

Sposoby radzenia sobie z emocjami:

1. UNIKANIE

eliminujemy wszystkie emocje – negatywne i pozytywne

Myślimy: jak się ucieszę to, zapeszę, czy wypada być szczęśliwym kiedy innym ludziom jest tak źle, jak się teraz trochę pośmieję, to za chwilę będę płakać. Uważamy, że emocji nie można dać po sobie poznać, a czasem nawet traktujemy je, jak naszego wroga. Ostatecznie nic nas ani nie smuci, ani nie cieszy. Działa to jednak na krótką metę, bo nie uczymy się w ten sposób niczego ani o naszych emocjach, ani o ich przeżywaniu, a na koniec zupełnie sobie z nimi nie radzimy.

2. ZAPRZECZANIE

lekceważenie, zagłuszanie, udawanie, że coś nas nie rusza

W ten sposób emocje kumulują się i mamy poczucie przytłoczenia. Później, gdy przytrafia nam się gorszy dzień, wybuchamy i nie wiemy czemu. Tak długo ignorowaliśmy swoje emocje, że teraz trudno połączyć je z konkretną przyczyną.

3. WCHODZENIE W ROLĘ OFIARY

zrzucanie odpowiedzialności za swój los wyłącznie na czynniki zewnętrzne

Taki sposób patrzenia na siebie w świecie bardzo utrudnia wprowadzanie w życie dobrych zmian oraz budowanie poczucia sprawczości.

4. JEDYNY DOBRY DLA NAS SPOSÓB REAKCJI

to traktowanie emocji, jako sygnału, że w naszym życiu dzieje się coś ważnego

Emocje wskazują nam obszar, który w danej chwili powinien stać w centrum naszej uwagi. Chcą one przyciągnąć naszą uwagę. Wszystkie emocje, które odczuwamy nie są ani dobre, ani złe i wszystkie są nam potrzebne.

7 KROKÓW, BY EMOCJE OPADŁY

Jeśli nie chcemy, by silne emocje wpłynęły na nasze reakcje, decyzje, czy postrzeganie sytuacji, możemy przejść przez 7 kroków, które pozwolą im powoli opaść:

1. Warto zaobserwować, jaki bodziec wpłynął na emocje, które odczuwamy.
2. Uświadomić sobie, jakie to emocje.
3. Nazwać je (zezłościłem / łam się, jest mi smutno, jestem rozżalony/a).
4. Obserwować powstrzymując się od jakiegokolwiek działania – nie chcemy się emocji pozbyć ani jej w żaden sposób osłabiać, to obserwacja pełna akceptacji, obserwujemy swój psychiczny stan i nic ponadto.
5. Uwaga i oddech – wyrównujemy oddech, aż emocje opadną, w chwili gniewu możemy policzyć do 10.
6. Dopiero teraz podejmujemy decyzję co do działania, które chcemy podjąć.
7. Reagujemy najbardziej adekwatnie, bo z tzw. chłodną głową, a czasem decydujemy o braku jakiejkolwiek reakcji i to też jest w porządku.

SPOKÓJ DUCHA

Spokojem ducha możemy nazwać taki stan, w którym odczuwamy wewnętrzną równowagę. Brzmi to enigmatycznie, jednak chodzi o bardzo konkretne odczucia i działania: o zapewnienie sobie troski, uwagi, odpoczynku, odpowiedniej dawki ciszy i kontaktu z naturą.

Jest wiele sposobów, które mogą nam pomóc zadbać o siebie i wewnętrzny spokój, a wszystkie w pewien sposób łączą się i przenikają. W praktyce sprawdza się każdy z nich:

1. RELAKS KAŻDEGO DNIA

Przyzwyczajiliśmy się do przechodzenia od jednej aktywności do drugiej bez chwili wytchnienia i odpoczynku, ale nie powinniśmy o nich zapominać. Zaplanujmy czas na relaks i trzymajmy się tego planu. Dla każdego relaks oznacza coś innego. Jedni odpoczywają przy książce, inni uprawiają sport. Jeszcze innym, niedocenianym sposobem jest nicnierobienie. Przynosi ono wiele korzyści: odpoczywa całe nasze ciało i umysł, stajemy się bardziej kreatywni, polepsza się nasza koncentracja, mamy lepszy kontakt ze sobą, bo dajemy sobie chwilę na wsłuchanie się w swoje myśli, emocje i potrzeby. Odpowiednia dawka nicnierobienia, pauza, bezruch potrafią nas wyciszyć i dodać energii. Podobnie, jak medytacja.

2. MEDYTACJA

Jest wiele sposobów medytacji. Jeden z nich polega na przybraniu wygodnej pozycji i pozostawaniu w jednym miejscu przez określony czas np. 20 minut. Można mieć oczy otwarte lub zamknięte, zapalić świece lub kadzidełko, wykorzystać nagranie z tzw. medytacją prowadzoną, pozostać w ciszy albo włączyć spokojną, relaksującą muzykę. Podczas takiej medytacji obserwujemy oddech, przepływające przez głowę myśli i odczucia; stosując się do zasady: po prostu rób to, co zwykle robisz; myśl, co myślisz; odczuwaj, co odczuwasz, doświadczaj tego, czego doświadczasz. Nie ma tutaj możliwości popełnienia błędu.

Medytować można także w ruchu: spacerując, jadąc na rowerze, a nawet sprząając, czy gotując. Ważne jest umiarkowane tempo, obserwacja ruchów ciała i skupienie na oddechu.

3. UWAGA

Uważność, czyli inaczej „mindfulness” można w skrócie opisać w dwóch słowach: tu i teraz. Skupiamy się, nie na przeszłości ani przyszłości. W centrum naszej uwagi jest teraźniejszość; to, co nas otacza (wszelkie wrażenia słuchowe, dotykowe, węchowe) i to, co wewnątrz (myśli, odczucia, nastrój). Jeśli nasze myśli uciekają gdzieś daleko, nie mamy im tego za złe, tylko konsekwentnie nakierowujemy z powrotem ku teraźniejszości. Korzyści z uważności to m.in.: redukcja stresu, lepsza koncentracja, lepsza komunikacja z innymi, większa świadomość ciała i prewencja depresji.

4. Prowadzenie dziennika

Prowadzenie dziennika pozwala uporządkować myśli i doświadczenia oraz zidentyfikować swoje potrzeby. Rozwój osobisty na wielu obszarach. Można pisać dziennik papierowy, elektroniczny, rysunkowy, fotograficzny, geo-dziennik (zawierający opisy miejsc, które odwiedziliśmy), czy dziennik on-line.

Dobrym sposobem na rozpoczęcie tej przygody może być podejście oparte na „five minute journal”, czyli pisaniu przez 5 minut; a także wykorzystanie schematu np. kilku pytań: za co jestem wdzięczna/y?, jakie wspaniałe / trudne rzeczy się dzisiaj wydarzyły?, jak oceniam ten dzień? Warto sprawdzić, czy lepiej pisze nam się wieczorem, czy rano; a może najciekawsze będą wpisy dwa razy dziennie, by móc porównać myśli, z którymi wchodziliśmy w dany dzień z tymi, które towarzyszą nam, gdy go kończymy. Dziennik można prowadzić, by więcej zauważać, nauczyć się spokoju i wyrażania siebie, zyskać namacalną dokumentację rozwoju swojej osobowości lub postępów w jakiejś dziedzinie.

5. KONTAKT Z NATURĄ

Dobroczynnie działa na nas także przebywanie w otoczeniu natury: nad wodą, w lesie, w górach, na łące, w parku. Daje nam to uczucie wewnętrznego spokoju, poprawia samopoczucie i odporność, redukuje stres i zwiększa wiedzę o otaczającym świecie. Dobrym sposobem kontaktu z przyrodą są m.in. shinrin-yoku, czyli kąpiele leśne - świadome spacerowanie, które angażują wszystkie zmysły. Istnieje nawet medycyna leśna, która bada wpływ lasu na człowieka. Możemy spacerować, wsłuchując się w odgłosy, rejestrując zapachy, patrząc uważnie dookoła, czując wiatr i promienie słońca na skórze; ale też znaleźć miejsce, w którym możemy zdejmować buty i ostrożnie poruszać się po lesie boso („granding” - uziemienie). Choć może wydawać się to zaskakujące niektórzy także przytulają się do drzew. To tzw. sylwoterapia albo inaczej drzewoterapia, która poprawia nastrój, ogólne samopoczucie i „ładuje akumulatory”. Innym sposobem jest kontakt ze zwierzętami; domowymi i nie tylko. Wiemy już o dobroczynnych skutkach dogoterapii (kontakt z psami), hipoterapii (kontakt z końmi), a także felinoterapii (kontakt z kotami). Jeśli nie mamy zwierząt w domu, możemy odwiedzić koci kawiarnie, agroturystykę, spróbować jazdy konnej; czy umówić się na spacer z alpakami. Obcowanie ze zwierzętami pozwala pozbyć się negatywnych emocji, poprawia humor i dba o nasz spokój ducha.

WIARA W SIEBIE

Kiedy wierzymy w swoją wiedzę, umiejętności i możliwości możemy powiedzieć, że wierzymy w siebie. Dzięki temu dzieją się w naszym życiu ważne rzeczy: podejmujemy nowe wyzwania, budujemy prawdziwy obraz siebie i rozwijamy swój potencjał. Warto więc przyjrzeć się bliżej, co możemy zrobić, by wiarę w siebie pielęgnować i dobrze podbudować.

Przede wszystkim wiara w siebie opiera się na kilku ważnych przekonaniach:

- 1 – opinie innych nie są faktem
- 2 – twoje sukcesy nie są przypadkiem - warto się nimi dzielić
- 3 – perfekcjonizm zaburza postrzeganie prawdziwej wartości twojej pracy
- 4 – porównywanie się z innymi to ślepy zaułek
- 5 – i najważniejsze – warto być sobą!

1. OPINIE INNYCH NIE SĄ FAKTEM

Ważne jest zachowanie dystansu do tego, co mówią inni. Zwłaszcza gdy opinia, czy ocena dotyczy nas samych; tego, co jesteśmy w stanie osiągnąć lub nie. Choć czasem łatwo o tym zapomnieć zdanie innych jest tylko zdaniem innych i będzie ważne tylko w takim stopniu, jaki mu nadamy. Warto pamiętać, że fakty znacznie różnią się od opinii. Są prawdą, którą można zweryfikować (samemu zaobserwować, sprawdzić, zmierzyć, udowodnić). Opinie to jedynie czyjeś osobiste poglądy, nieprzekonujące stwierdzenia, czy subiektywny punkt widzenia.

2. TWOJE SUKCESY NIE SĄ PRZYPADKIEM

Twoje sukcesy są efektem twojej ciężkiej pracy, poświęconego czasu oraz zrealizowania założonych przez siebie celów. Warto je zapisywać nie tylko w swojej pamięci, ale także dokumentować. Jedni prowadzą dziennik, w którym wymieniają to, co udało im się osiągnąć w danym roku, inni zapisują godziny swojej pracy włożonej w jakieś działanie, przechowują jej efekty i świętują. Wszystko to pomaga nam docenić siebie i nie zapomnieć o swoich osiągnięciach ani ich umniejszać. Świętowanie będzie miało tak-

że bezpośrednio przełożenie na nasze poczucie szczęścia, wzmocnienie relacji z innymi i zwiększenie kreatywności. Tak wynika z badań dwóch psychologów społecznych

- Freda Bryanta oraz Josepha Veroffa. Przedstawili je oni w swojej pracy „Savoring - nowy model pozytywnego doświadczenia”; gdzie wymienili także kilka sprawdzonych sposobów celebrowania osiągnięć:

- ◇ świadomie świętuj duże, ale i małe sukcesy (zdany egzamin, udany trening, zakończenie trudnego zadania, wstanie rano bez budzika, upieczenie smacznego ciasta - dla każdego będzie to, coś innego),
- ◇ pochwal się swoim sukcesem na portalu społecznościowym, w grupie znajomych,
- ◇ dziel sukcesy z innymi (pozwala to lepiej o nich pamiętać i pogłębia relacje z innymi),
- ◇ świadomie przeżywaj sukces - uciesz się nim prawdziwie, bez żadnych „ale”.

3. PERFEKCJONIZM ZABURZA WIDZENIE PRAWDZIWEJ WARTOŚCI TWOJEJ PRACY

Perfekjoniści nigdy nie są do końca zadowoleni z siebie i swoich dokonań. Wiąże się z tym pewna przyczyna i jednocześnie skutek: mają oni niskie poczucie własnej wartości. Nieustannie dążą do ekstremalnie wysokich, często wręcz nierealnych standardów i oceniają siebie przez pryzmat ich spełnienia. Nie mają realnego obrazu swojej osoby, pracy i jej wyników; które rysują się zawsze w ciemnych barwach. Jest to jedynie ścieżka do utraty wiary w siebie i odebrania radości z tego, co robimy.

4. PORÓWNYWANIE SIĘ Z INNYMI TO ŚLEPY ZAULĘK

Porównywanie się z innymi do pewnego stopnia pomaga nam zdobywać wiedzę o sobie w otaczającym świecie; ale prowadzi też do poczucia bycia niewystarczającym, zagubienia, a czasem odbiera też wiarę we własne możliwości. Jeśli już musimy to robić, porównujmy się jedynie z sobą z wczoraj, zachowując przy tym zdrowy umiar.

Jak porównywać się z innymi mniej albo wcale?

- ◇ określ swoje mocne strony oraz obszary do pracy,
- ◇ pomoże ci to utrzymać pozytywną i realistyczną samoocenę; w przeciwieństwie do tzw. porównywania „w górę”, gdy ktoś w naszym przekonaniu ma lepiej i „w dół”, gdy jest przeciwnie,
- ◇ dbaj o treści, którymi się otaczasz - informacje i obrazy, jakie do siebie dopuszczamy wpływają na nasze myśli, emocje i działania,
- ◇ wychwyć moment, w którym zaczynasz się porównywać,
- ◇ postaraj się zrozumieć kiedy najczęściej tak się dzieje – dla wielu osób jest to moment przeglądania portali społecznościowych; a ograniczenie tej aktywności pomaga przełamać ten negatywny schemat,
- ◇ praktykuj wdzięczność za to, co masz,
- ◇ niektórzy robią to, wypisując na kartce miłe rzeczy, które mogą o sobie powiedzieć - komplementy dotyczące wyglądu, umiejętności oraz swoje osiągnięcia. Na początku może być to trudne, ale z czasem wpływa pozytywnie na naszą perspektywę i postrzeganie samego siebie.

- ◇ uciszanie wewnętrznego krytyka,
- ◇ gdy tylko mamy ochotę wytknąć swoje błędy i umniejszyć osiągnięcia; zastanówmy się, czy zachowałybyśmy się / zachowalibyśmy się tak w stosunku do swojego najlepszego przyjaciela / przyjaciółki; bądźmy dla siebie bardziej wyrozumiali,
- ◇ pamiętaj, że zawsze widzisz tylko skrawek życia innych i to zazwyczaj jedynie ten najlepszy; który zdecydowali się pokazać,
- ◇ najczęściej nie znamy szerszego kontekstu, a prawda o innych może bardzo odbiegać od naszych wyobrażeń.

5. WARTO BYĆ SOBĄ!

„Bycie sobą w świecie, który nieustannie próbuje uczynić cię kimś innym, jest największym osiągnięciem.” - Ralph Waldo Emerson

Co między innymi zmniejsza wiarę w siebie?

- ◇ prokrastynacja - ciągłe zwlekanie versus zasada 5 sekund – zanim twój umysł zdąży wymyśli, dlaczego znów powinnaś / powinieneś odłożyć coś w czasie, policz od pięciu w dół i po prostu zacznij działać!
- ◇ podejście do niepowodzeń, jako ostatecznego końca zamiast źródła wiedzy o naszych granicach, priorytetach, cierpliwości, sposobach działania, obszarach, nad którymi warto pracować
- ◇ podejście do krytyki (przyjmowanie konstruktywnej krytyki, oddzielenie faktów od opinii, praca nad sobą)
- ◇ przekonanie o tym, że talent lub jego brak determinuje wszystko

KILKA SŁÓW O TALENTACH

Wielu specjalistów spiera się o to, czy coś takiego, jak talent istnieje. Jedni uważają, że jest to po prostu ciężka praca i godziny ćwiczeń; inni, że talent „wysysa się z mlekiem matki”, czyli krótko mówiąc, że się z nim rodzi. W praktyce jest to wysoki poziom zdolności, które przejawiają się w łatwości nabywania wiedzy lub sprawności w jakiejś dziedzinie. Zazwyczaj kojarzy nam się ze zdolnościami muzycznymi, plastycznymi, językowymi, czy sportowymi; ale w szerokim ujęciu są to po prostu nasze predyspozycje. Posiada je każdy, musi je jedynie zidentyfikować.

Ciekawe podejście do talentów przedstawiają wyniki testów stworzonych w *Instituście Gallupa* - jednej z najstarszych instytucji badania opinii publicznej na świecie. Według nich istnieją 34 talenty, a każdy z nas

posiada w stopniu dominującym 5 z nich. Talenty według testu Gallupa to cechy, które nas charakteryzują. Należą do nich między innymi: dyscyplina, odpowiedzialność, rozważa, bezstronność, komunikatywność, czar, elastyczność, empatia, czy odkrywczość. Są to inaczej mówiąc, nasze mocne strony, które warto wzmacniać i rozwijać. Jeśli chcielibyśmy je poznać, możemy skorzystać z darmowego narzędzia, jakim jest test HIGH 5. Może nam to pomóc w uświadomieniu sobie, co nas wyróżnia; bo kombinacja mocnych stron każdego z nas jest unikalna. Znając je, możemy także lepiej rozumieć siebie i częściej dostrzegać okazje do wykorzystania swojego potencjału. Świadomość mocnych stron jest też często iskierką, która zapala w nas chęć do działania, buduje wiarę w siebie i swoje możliwości.

CO BUDUJE WIARĘ W SIEBIE

Wiara w siebie opiera się m.in. na kilku ważnych przekonaniach:

1. **Opinie innych nie są faktem**
2. **Twoje sukcesy nie są przypadkiem**
3. **Perfekcjonizm zaburza postrzeganie prawdziwej wartości twojej pracy**
4. **Porównywanie się z innymi to ślepy zaułek**
5. **Warto być sobą!**

„BĄDŹ TYM, KIM JESTEŚ I MÓW TO, CO CZUJESZ, PONIEWAŻ CI, KTÓRZY MAJĄ Z TYM PROBLEM, NIE SĄ WAŻNI, A CI, KTÓRZY SĄ WAŻNI NIE MAJĄ Z TYM PROBLEMU.”

FRITZ PERLS

„CHĘĆ STANIA SIĘ KIMŚ INNYM JEST MARNOTRAWSTWEM OSOBY, KTÓRĄ JESTEŚ.”

MARILYN MONROE

„ZBYT WIELU LUDZI PRZECENIA TO, KIM NIE JEST I NIE DOCENIA TEGO, KIM JEST.”

MALCOLM S. FORBES

SZTUKA SZCZĘŚCIA

Ludzie od wielu lat prowadzą badania nad szczęściem, porównują poziom poczucia szczęścia wśród różnych grup i nacji, a nawet uważają poziom zadowolenia z życia za warunek wzrostu gospodarczego. Wiemy już, co zrobić, by być szczęśliwsiymi. Naukowczynie i naukowcy wymieniają konkretne czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na poczucie szczęścia. Jedne z takich badań prowadzi prof. Laura Santos, która jest autorką podcastu „The happiness Lab” („Laboratorium szczęścia”).

Z badań nad szczęściem wynika, że na poziom zadowolenia z życia wpływa:

1. czas spędzany z innymi ludźmi (nawet samo przebywanie w otoczeniu innych wpływa pozytywnie na naszą psychikę),
2. pomaganie innym np. poprzez wolontariat,
3. zdrowe nawyki: odpowiednia ilość snu, zdrowe jedzenie, ruch / ćwiczenia minimum 30 minut każdego dnia,
4. praktykowanie wdzięczności (zauważanie dobrych rzeczy wokół nas) i uważności (skupienie na tym, co tu i teraz),
5. zapewnienie sobie wolnego czasu (warto znaleźć godzinę w ciągu dnia, potraktować ją jako czas całkowicie wolny i zrobić z nim to, na co mamy ochotę).

Na nasz dobrostan lub jego brak ma także wpływ rozpoznanie oraz odpowiednie rozdzielanie tego, na co mamy wpływ i tego, na co wpływu nie mamy. Do drugiej grupy będą należeć: zachowanie innych; to, co myślą, mówią i robią oraz ich opinie; pogoda, przypadki losowe, zdarzenia

z przeszłości. Mamy natomiast wpływ na to, co sami myślimy, czujemy, co robimy lub czy zupełnie powstrzymujemy się od działania; jakich wyborów dokonujemy, jacy jesteśmy, do czego dążymy. Gdy nie mamy na coś wpływu i zdajemy sobie z tego sprawę łatwiej nam zachować dystans,

wzruszyć ramionami i skupić na tym, co faktycznie leży w naszych rękach. Warto się tu kierować zasadą najmniejszego wysiłku, która głosi: oszczędzaj energię i skup swoją uwagę na rzeczach, które są w twojej mocy i, które naprawdę mają znaczenie. Krótko mówiąc, wybierz to, co jest warte twojego czasu i energii; czyli rzeczy, które uczynią cię szczęśliwszym, czy zadowolonym na dłuższą metę.

Na poczucie szczęścia może także wpłynąć mała zmiana: posługiwanie się, jak najmniej określeniem „muszę” na rzecz „chcę”. Te dwa słowa niosą ze sobą zupełnie inną emocję. „Muszę” od razu kojarzy się z przykrym obowiązkiem, obciążeniem, powinnością, przymusem. „Chcę” natomiast z wyborem, wolnością, przyjemnością i mo-

tywacją. Zamiana pierwszego za drugie zmienia diametralnie sposób podejścia do wszystkiego, co robimy i w konsekwencji również do tego, jak się z tym czujemy.

Od nas zależy też, jak będziemy postrzegać świat. Jednym z pomocnych sposobów jest znajdowanie szczęścia / zadowolenia / radości w małych rzeczach. Może być to fajna rozmowa; autobus, który na nas poczekał; dobra pogoda; świeża, pachnąca pościel; pyszny posiłek w miłym gronie. Podobno mikro-radości są bramą do szczęścia. Więcej mówi nam o tym duńska filozofia hygge, według której życie składa się właśnie z takich małych chwil; a te prowadzą się dalej do poczucia radości i spełnienia.

ZOSTAĆ WOLONTARIUSZKĄ / WOLONTARIUSZEM

Wolontariat to dobrowolne, nieodpłatne działanie na rzecz organizacji, instytucji, osób indywidualnych lub środowiska naturalnego. Niesiemy dzięki niemu potrzebną pomoc; ale i wspieramy nasze wartości, poszerzamy horyzonty i rozwijamy się na wielu polach – jako osoba dążąca do pokoju ze sobą i innymi; członkini/członek grupy, czy szerzej, społeczności.

Inaczej mówiąc, wolontariat to super moc do przeprowadzania pozytywnych zmian. Choć brzmi intrygująco możemy zadawać sobie pytanie, czy to coś dla nas i, czy się w roli wolontariusza odnajdziemy. Na sam początek warto sobie zadać kilka pytań. Co mnie motywuje? Może niektóre problemy społeczne lub działania są dla mnie szczególnie ważne. Jakim czasem dysponuję? Co mnie interesuje? Jeśli nie mamy jeszcze doświadczeń wolontariackich dobrze też zrobić małe rozeznanie.

Warto wiedzieć, że wolontariat przez wielkie „W” powinien zapewniać wolontariuszce/owi sensowną, użyteczną społecznie, dobrze zorganizowaną pracę na rzecz beneficjentów, które faktycznie takiego wsparcia potrzebują. Mówimy tutaj również o konkretnych prawach wolontariuszki/sza, a także o obowiązkach. Prawem wolontariuszy/szek jest m.in. odpowiednie przygotowanie do podjęcia zadań i otrzymanie dokładnej wiedzy o oczekiwaniach względem ich realizacji, a także prawo do ubezpieczenia, czy powiedzenia „nie”. Obowiązki to m.in. dotrzymywanie słowa, respektowanie ram

czasowych wykonywanych zadań oraz prywatności beneficjentów, a także znajomość swoich praw. Taka wiedza to bardzo dobry punkt wyjścia do poszukiwania swojego miejsca w zróżnicowanym wolontariackim świecie. Wachlarz wyboru jest tu tak duży, że w praktyce możemy „uszyć” wolontariat na miarę swoich możliwości i wartości. Wystarczy spojrzeć na samą różnorodność grup docelowych i tematykę projektów. Możemy włączyć się w działania związane ze sztuką, kulturą, historią, ekologią, czy pokojem; pracować na rzecz dzieci, osób niepełnosprawnościami, osób starszych, uchodźców, czy mniejszości narodowych. Być może najbardziej odpowiedni będzie dla nas wolontariat indywidualny, gdzie sami świadczymy pomoc innym albo grupowy, gdy do dzieła rusza kilkusobowy lub nawet kilkusetosobowy zespół. Niektóre projekty są krótkoterminowe - jedno lub dwutygodniowe. Może być to także jednorazowa akcja, w której potrzebne jest kilkugodzinne wsparcie wolontariuszy. Osoby, które mają większy wolontariacki apetyt mogą zainteresować projekty długoterminowe – kilkutygodniowe, kilkumiesięczne, czy roczne. Wolontariuszki/sze mogą dołączyć do realizowanych już projektów lub stworzyć własny.

Jeśli myślimy o wolontariacie lokalnym warto znaleźć konkretny projekt, w który możemy się włączyć, koło wolontariackie lub organizację pozarządową, która naszym zdaniem jest godna zaufania i podejmuje

ciekawe i wartościowe inicjatywy. Może być to niewielka organizacja, działająca w sąsiedztwie albo dobrze znana ogólnopolska fundacja, czy stowarzyszenie. Spis wszystkich organizacji działających w Polsce znajdziemy na stronie ngo.pl. Jeśli chcemy włączyć się w działania poza granicami kraju również mamy taką możliwość. Wśród międzynarodowych projektów krótkoterminowych najpopularniejsze są [workcamps](#); wśród długoterminowych projekty realizowane w ramach [Europejskiego Korpusu Solidarności](#).

Workcamp to projekt, który trwa zazwyczaj od 1 do 4 tygodni. Bierze w nim udział grupa kilku- do kilkunastu wolontariuszek/ y pochodzących z różnych krajów. Taki międzynarodowy zespół pracuje na rzecz społeczności lokalnej lub organizacji pozarządowej, która gości ich i zapewnia niezbędne wsparcie; jak materiały i miejsce do pracy, a także zakwaterowanie i wyżywienie. Celem workcampów jest nie tylko międzynarodowe wsparcie lokalnych społeczności, ale też wzajemne poznanie i integracja wolontariuszy oraz budowanie poczucia solidarności ponad granicami. Oprócz realizowanej pracy na workcampie

jest także część studyjna, podczas której można dowiedzieć się o podłożu kulturowym i historycznym danego projektu. Tematem mogą być prawa człowieka, przeciwdziałanie społecznemu wykluczeniu, czy działania na rzecz pokoju. Warto zajrzeć do [wyszukiwarki workcampów](#), aby dowiedzieć się więcej.

Europejski Korpus Solidarności to z kolei program opierający się na wolontariacie długoterminowym. Daje on szansę młodym wolontariuszkom i wolontariuszom, na wyjazd na okres kilku – kilkunastu miesięcy do innego kraju, by wcielić w życie idee solidarności poprzez pracę przy różnorodnych inicjatywach, istotnych dla danej społeczności lokalnej. Udział w takim projekcie to okazja do zdobycia cennego doświadczenia, poznania nowych osób i nowych kultur. Pierwszym krokiem do przygody z wolontariatem długoterminowym będzie pozyskanie [szczegółowych informacji](#), jak aplikować i uzyskać wsparcie w całym procesie od pomysłu do wyjazdu. Warto wybrać akredytowaną organizację wysyłającą oraz projekt, który najbardziej nas interesuje ze względu na tematykę oraz specyfikę miejsca / kraju, do którego się wybieramy. Ważny będzie także język projektu.



Co-funded by
the European Union

WOLONTARIAT I TY

Zastanawiając się, czy zostać wolontariuszką/ szem możemy sprawdzić, czy pasują do nas któreś z poniższych stwierdzeń. Jeśli tak, to nasz wolontariacki potencjał tylko czeka na odkrycie!

- ◇ Jestem osobą, która lubi pomagać innym i czuć się potrzebna,
- ◇ Chciałbym/chciałabym wspierać projekty użyteczne społecznie i być częścią czegoś, w co wierzę,
- ◇ Patrzę na świat wokół mnie uważnie i z troską,
- ◇ Czuję, że problemy społeczne, do których rozwiązania pragnę się przyczynić, są istotne i palące,
- ◇ Chcę, choć w części odwdziaczyć się światu za to, co otrzymałem/otrzymałam,
- ◇ Mam trochę wolnego czasu i pragnę przełamać monotonię codzienności,
- ◇ Chcę się uczyć ustawicznie i zdobywać nowe doświadczenia, dbać o swój rozwój osobisty,
- ◇ Myślę, że mogę w pełni realizować się poprzez pracę wolontariacką,
- ◇ Chcę znaleźć miejsce, gdzie będę czuć się dobrze i będę akceptowany/a taki/taka, jaki/a jestem,
- ◇ Pragnę podwyższyć swoje kwalifikacje zawodowe lub podzielić się tym, co umiem z innymi
- ◇ Motywuje mnie pełna wyzwania i kreatywna praca,
- ◇ Lubię pracę zespołową, a jeśli służy ona dobrej sprawie to tylko lepiej,
- ◇ Mam potrzebę posiadania wpływu na pozytywne zmiany na świecie, w moim kraju,
- ◇ Chcę pełniej uczestniczyć w życiu mojej społeczności,
- ◇ Chcę poznać ludzi, którzy myślą podobnie do mnie i wiedzieć, co to znaczy naprawdę gdzieś przynależeć,
- ◇ Jestem niespokojnym duchem zawsze myślącym, co jeszcze mogę zrobić

PRAWA I OBOWIĄZKI WOLONTARIUSZA/KI

Wolontariusz/ka ma prawo do:

- ◇ odpowiedniego przygotowania do podjęcia zadań,
- ◇ bycia szanowanym,
- ◇ posiadania osoby, z którą może porozmawiać o pracy wolontariusza/ki,
- ◇ dokładnej wiedzy o oczekiwaniach względem wolontariusza/ki,
- ◇ zwrócenia się o pomoc,
- ◇ powiedzenia „nie”,
- ◇ otrzymania materiałów niezbędnych do wykonania pracy pomyłek,
- ◇ informacji m.in. dotyczącej procesu rekrutacji,
- ◇ konstruktywnej informacji zwrotnej,
- ◇ zadawania pytań,
- ◇ do ubezpieczenia,
- ◇ do posiadania własnych uczuć, opinii i przekonań.

Wolontariusz/ka powinien/powinna:

- ◇ mieć otwarty umysł,
- ◇ być odpowiedzialnym,
- ◇ szanować innych m.in. ich prawa i własność,
- ◇ brać udział w warsztatach/szkoleniach przygotowawczych,
- ◇ być tolerancyjnym,
- ◇ dotrzymywać słowa,
- ◇ respektować ramy czasowe wykonywanych zadań,
- ◇ respektować prywatność,
- ◇ znać swoje prawa.