

## С чего начать свой путь в благотворительности?

Уже разработана модель «5 шагов осознанного выбора». Эту же модель можно применить к осознанным шагам в благотворительности. С помощью простых действий человек может увидеть возможность применения своим ресурсам: времени, финансам, навыкам и способностям.

### **ШАГ 1: ОСТАНОВИТЕСЬ**

Чтобы заглянуть вглубь себя и понять собственные желания и мотивы, важно остановиться. Это первый шаг к осознанному выбору.

### **ШАГ 2: ИССЛЕДУЙТЕ**

Остановка дает время и пространство для работы в двух направлениях: исследование себя и исследование окружающего мира.

#### **1. Ответьте себе на вопросы:**

- Чего я хочу на самом деле?
- Кому я могу помочь?
- Какими ресурсами обладаю?
- Чем я готов помогать другим — деньгами, временем, способностями, навыками?

#### **2. Исследуйте окружающий мир:**

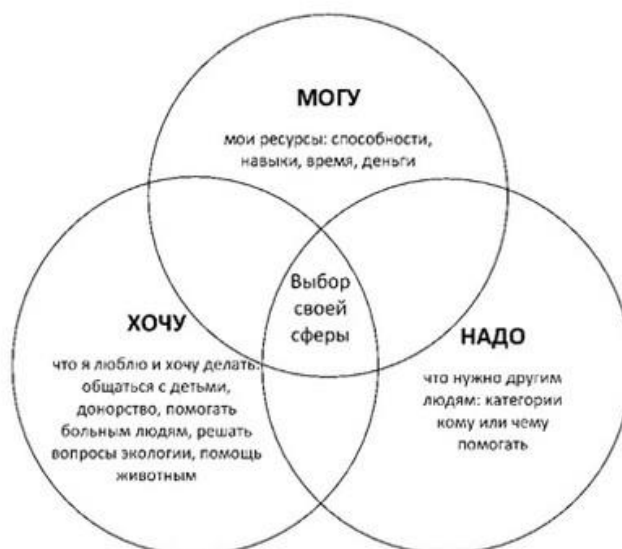
- Какие есть направления благотворительности?
- Какие фонды работают в той или иной сфере в моем городе?
- Какие волонтерские организации действуют в моем городе?

На этом этапе полезно изучать опыт других людей — как знаменитых, так и обычных. Возможно, их пример поможет вам определиться с выбором направления.

Для поиска некоммерческих организаций, работающих в Псковской области вам будет полезна карта НКО, размещенная по ссылке. <http://csdpr.ru/karta-nko-i-grazhdanskih-iniciativ-pskovskoj-oblasti/>

#### **3. Составьте список направлений благотворительности, которые вас привлекают, а также тех благотворительных фондов и волонтерских**

организаций, которые работают в этих направлениях. Как правило, они обучают и помогают прокачивать необходимые навыки волонтерам и тем, кто хочет ими стать. На шаге «исследование» помогает известная техника пересечения «хочу — могу — надо».



Напишите, что вы любите и хотите делать, что готовы предложить и что необходимо другим людям. В зоне пересечения кругов вы найдете оптимальное для себя направление. Направлений может оказаться несколько, поэтому переходим к следующему шагу.

### **ШАГ 3: СДЕЛАЙТЕ ВЫБОР**

Переходим от состояния неопределенности к выбору сферы. Вы можете обнаружить, что готовы испытать себя в нескольких направлениях. Такое тоже возможно. Через некоторое время вы определитесь — совмещать или от чего-то отказаться. На этом этапе происходит осознанное принятие на себя ответственности за сделанный выбор. Это внутренняя готовность к любым результатам, даже если они не будут соответствовать ожиданиям. В таких несоответствиях нет ничего страшного, это нормально.

### **ШАГ 4: ДЕЙСТВУЙТЕ**

Вы проделали большую работу: остановились, провели исследование и выбрали направление, в котором готовы попробовать свои силы. Если получилось несколько сфер — решите, с какой начнете. В тестовом режиме можете попробовать силы в сферах, которые выбрали. Для этого обратитесь в организацию из вашего списка, которая занимается конкретным направлением, и предложите помощь в качестве добровольца.

Группа опытных единомышленников придаст уверенности. Таким образом проверите себя в деле — так ли все, как вы представляли, подходит ли это направление, хотите вы в нем развиваться или нет. В случае, если не уверены, что хотите участвовать именно в этой сфере, предупредите, что находитесь в поиске. Тогда вам смогут лучше помочь в самоопределении. А также это освободит от чувства обязанности остаться именно здесь.

Как показывает практика, чтобы понять, ваше это или нет, достаточно принять участие в двух-трех мероприятиях.

## **ШАГ 5: ПОДЕЛИТЕСЬ**

Итак, вы дошли до пятого шага, который называется «Поделитесь». У некоторых людей это вызывает неоднозначную реакцию — зачем делиться, разве добрые дела надо афишировать и кричать об этом на каждом углу? Разве благотворительность не должна совершаться в тишине?

Подумайте о том, что будет, если вы поделитесь с другими опытом осознанной благотворительности, расскажете о перспективе, которая появляется у людей, получивших помощь и поддержку? Когда человек делится опытом, это помогает закрепить результат, оценить правильность выбора, что-то изменить или доработать.

Ваши друзья, коллеги, соседи, возможно, тоже захотят пойти в этом направлении. Расскажите, как осознанно идти в благотворительность, и у вас появится больше единомышленников, люди смогут объединять ресурсы и действовать сообща. Полезными идеями и примерами нужно делиться, чтобы делать добро, расти самим и помогать другим.

Что бы показать, что ты не один, и поделиться своими хорошими делами в 2016 году придумали Щедрый Вторник – всемирный день благотворительности. Он проходит каждый год, в 2022 году он пройдет 29 ноября. <https://www.givingtuesday.ru>

Щедрый Вторник – всемирный день благотворительности, основная цель которого – дать новый импульс развитию культуры благотворительности и вовлечь как можно больше людей в добрые дела. В этот день участники совершают разнообразные добрые дела – собирают средства в пользу благотворительных организаций, устраивают волонтерские акции, флешмобы в сети интернет. #ЩедрыйВторник – это открытая платформа для сотрудничества некоммерческих организаций (НКО), бизнеса, СМИ, местных сообществ, и новый глобальный импульс для развития благотворительности

в мире.

Принять участие в инициативе Щедрый Вторник могут любые неполитические организации и частные лица. Участники свободны в выборе формата акций, целей и механизмов сбора средств. Социально ответственным компаниям Щедрый Вторник позволяет проинформировать общество о своей социальной деятельности, активизировать добровольчество среди сотрудников. НКО используют этот день для привлечения внимания к своей деятельности, фандрайзинга, привлечения новых доноров и волонтеров.

В результате общих усилий участников, в дни проведения акций пожертвования в благотворительные организации возрастает в среднем в 2 раза.

В рамках проекта «Добрые истории» вы можете посотрудничать со следующими организациями, и помочь им:

1. Благотворительный фонд «Добрый город» <http://dobro-pskov.ru>, ВК [https://vk.com/dobro\\_gorodpskov](https://vk.com/dobro_gorodpskov). Что можно сделать, купить и оставить продукты длительного хранения в магазинах Лента (специальные боксы Фонда «Дари еду»).
2. Псковское областное отделение Российского Детского фонда; <https://vk.com/pskovchildfond> (следите за новостями Фонда и объявлениями о помощи).
3. Псковская региональная Общественная организация "Зоозащита"; <https://vk.com/zoopskov> (волонтерская помощь, покупка кормов)
4. АНО "Центр молодежного инновационного творчества" Юный Техник"; <http://ut60.ru> <https://vk.com/ut60ru>
5. Автономная некоммерческая организация "Центр содействия социальным инициативам "Твой час"; <https://yourhour.ru> (можно стать волонтером и предложить свою помощь)
6. Регионального отделения Общероссийской общественной организации "Союз пенсионеров России" по Псковской области; <http://pskov-spr.ru>
7. Союз охраны окружающей среды "Экологи Псковской области". <https://vk.com/pskov.ecosouz>

## Полезные ссылки:

1. 5 психологических принципов, которые важны, чтобы помочь людям  
<https://philanthropy.ru/heroes/2017/03/17/47203/>
2. Секреты благотворительности: 10 правил для тех, кто не знает, как начать помогать  
<https://takiedela.ru/2015/11/ten-rules/>
3. Правила благотворительности: 10 заповедей, как не надо помогать  
<https://takiedela.ru/2015/10/pravila-blagotvoritelnosti/>
4. ПРОДВИЖЕНИЕ ПРИНЦИПОВ РАЗУМНОЙ И ПРОЗРАЧНОЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ Методические материалы  
[https://stop-obman.info/wp-content/uploads/2020/10/metodichka\\_oblozhka.pdf](https://stop-obman.info/wp-content/uploads/2020/10/metodichka_oblozhka.pdf)
5. Как помогать другим  
<https://ru.wikihow.com/помогать-другим>
6. Маленький шаг к большой цели: как начать заниматься благотворительностью  
<https://www.forbes.ru/forbeslife/401865-malenkiy-shag-k-bolshoy-celi-kak-nachat-zanimatsya-blagotvoritelnostyu>
7. С чего начать, если хочется заняться благотворительностью  
[https://people.plus-one.ru/news\\_articles/355-p-s-nbsp-chego-nachat-esli-hochetsya-zanyatsya-blagotvoritelnostyu-p](https://people.plus-one.ru/news_articles/355-p-s-nbsp-chego-nachat-esli-hochetsya-zanyatsya-blagotvoritelnostyu-p)
8. Как заняться благотворительностью: с чего начать?  
[https://reg-nko.ru/article/Kak\\_nachat\\_blagotvoritelnuyu\\_deyatelnost](https://reg-nko.ru/article/Kak_nachat_blagotvoritelnuyu_deyatelnost)