

Учреждение образования
«Белорусская государственная
Орден Октябрьской Революции
и Трудового Красного Знамени
сельскохозяйственная академия»

УТВЕРЖДЕНО
Ректором академии
В.В. Великановым
27 января 2025 г.

ПРОЕКТ «Психологическая поддержка студентов-волонтеров»

Координатор:

Мыхлык А.И., проректор по идеологической
и воспитательной работе.

Автор проекта:

Ясюкович Ю.М., педагог социальный высшей
категории сектора СППР отдела по ИВР,
руководитель Центра волонтерской деятельности.

Руководители проекта:

Ясюкович Ю.М., педагог социальный высшей
категории сектора СППР отдела по ИВР,
руководитель Центра волонтерской деятельности.

Сергейчук О.В., педагог-психолог высшей категории,
руководитель сектора СППР отдела по ИВР.

Горки
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Актуальность проекта	3
2. Цель и задачи проекта	4
3. Ход реализации проекта	4
4. Содержание проекта	4
5. План реализации проекта	5
6. Ожидаемый результат	7
7. Смета расходов	7
8. Перспектива развития и потенциал проекта	8
9. Приложения.....	9

1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

В повседневной жизни, бессмысленной суете и бесконечном напряжении люди часто забывают сами о себе, о своей собственной жизни. Они становятся скованными, раздражительными, и им совсем не хватает времени на самих себя. Мы хотим помочь всем избавиться от тягот рутины и преодолеть скованность в отношении себя и других.

В последние годы наблюдается рост числа студентов, участвующих в волонтерской (добровольческой) деятельности, расширяются масштабы реализуемых ими программ и проектов. При этом волонтеры сталкиваются с проблемами, в разрешении которых может помочь только специалист.

На основании наблюдений был выявлен ряд сложностей, с которыми столкнулись волонтеры: неумение снимать психоэмоциональное напряжение, трудности в выстраивании коммуникации с разными категориями населения, трудности в самоорганизации, управление стрессом и эмоциональное выгорание. Исходя из проблематики, был разработан проект «Психологическая поддержка студентов-волонтеров».

Одним из самых популярных видов социальной активности среди молодежи является волонтерская деятельность. Волонтерство дает возможность молодым людям получить навыки необходимые в повседневной и профессиональной жизни, попробовать себя в разных направлениях деятельности, что поможет с определением в будущей профессии. Помимо получения полезных навыков есть возможность знакомства с новыми людьми, получения полезных связей, друзей и даже второй половинки. Волонтерская деятельность несет в себе не только положительные аспекты, но и некоторые отрицательные, одним из которых может быть эмоциональное выгорание.

На мероприятиях волонтеры сталкиваются с людьми разных статусов и возрастов, часто организаторы мероприятий забывают о психологическом комфорте волонтеров, не все ребята умеют грамотно отстаивать свою позицию, отвечать на критику и выходить из конфликтных ситуаций. Также для волонтеров важно понимать себя и не выгорать.

Проект «Психологическая поддержка студентов-волонтеров» направлен и на психологическую поддержку и восстановление психологического здоровья студентов, осуществляющих волонтерскую деятельность.

Участники проекта: студенты-волонтеры Центра волонтерской деятельности (далее – Центр), сектор социально-педагогической и психологической работы отдела по идеологической и воспитательной работы, ректорат, профсоюзный комитет студентов и др.

Координатор: Мыхлык Алеся Ивановна, проректор по ИВР.

Автор проекта:

Ясюкович Юлия Михайловна, педагог социальный высшей категории сектора социально-педагогической и психологической работы отдела по ИВР, руководитель Центра волонтерской деятельности.

Руководители проекта:

Ясюкович Ю.М., педагог социальный высшей категории сектора СППР отдела по ИВР, руководитель Центра волонтерской деятельности.

Сергейчук О.В., педагог-психолог высшей категории, руководитель сектора СППР отдела по ИВР.

Состав инициативной группы:

1. Житковский Артем Сергеевич, студент 3 курса 1 группа мелиоративно-строительного факультета, волонтер;

2. Житковская Александра, студентка 2 курса 7 группы (ССО) факультета бухгалтерского учета, волонтер;

3. Зайцева Дарья Ивановна, студентка 1 курса 6 группы агротехнологического факультета, волонтер;

4. Федорова Юлия Геннадьевна, студентка 1 курса 6 группы агротехнологического факультета, волонтер.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

Цель: восстановление психологического здоровья волонтеров учреждения образования «Белорусская государственная орденов Октябрьской Революции и Трудового Красного Знамени сельскохозяйственная академия», осуществляющих добровольческую деятельность.

Задачи: Выявить потребность в психологической поддержке у студентов, осуществляющих волонтерскую деятельность.

Повысить психологическую грамотность среди студентов волонтерскую деятельность.

Обучить студентов, осуществляющих волонтерскую деятельность психолого-педагогическим техникам самопомощи.

3. ХОД РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Проект включает в себя четыре этапа:

1.Подготовительный (методический) этап.

2.Основной (образовательный) этап.

3.Практический этап.

4. Заключительный этап.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА

Эмоциональное выгорание волонтеров – серьезная проблема, с которой сталкиваются многие люди, посвящающие свое время и энергию благотворительной деятельности. Работа волонтером требует большой отдачи, физической и эмоциональной, что может привести к перегрузке и выгоранию. Волонтеры отдают себя целиком, часто игнорируя свои собственные потребности и эмоциональное состояние, что в итоге приводит к истощению ресурсов. Эмоциональное выгорание волонтеров возникает из-за постоянного контакта с проблемами и страданиями других людей. Волонтеры сталкиваются с трагическими ситуациями, пытаются помочь тем, кто испытывает боль и нужду, и это может оказаться тяжелым бременем на

их психическое здоровье. Они испытывают чувство бессилия и недостатка контроля над ситуацией, что сильно сказывается на их эмоциональном благополучии.

В рамках проекта будет проведена серия психологических тренингов для волонтеров по различным тематикам.

Большая ответственность и ожидания со стороны окружающих могут способствовать эмоциональному выгоранию у волонтеров. Люди, которые отдают свое время и усилия, чтобы помочь другим, часто ожидают признания и благодарности, но не всегда получают их в достаточной мере. Это может привести к разочарованию, что, в свою очередь, воздействует на их эмоциональное состояние и мотивацию продолжать свою бескорыстную работу.

Недостаток поддержки и связи со своими коллегами и окружающими также может способствовать эмоциональному выгоранию у волонтеров. Волонтеры, работающие в команде, часто испытывают необходимость в общении и поддержке от своих коллег. Однако, если эта поддержка отсутствует или ограничена, добровольцы чувствуют себя изолированными и одинокими, что может усугубить их эмоциональное состояние и в конечном итоге привести к выгоранию.

Таким образом, эмоциональное выгорание волонтеров является серьезной проблемой, которая требует внимания и поддержки. Работа волонтером может быть физически и эмоционально сложной, и важно обратить внимание на свои эмоциональные потребности и найти баланс между помощью другим и заботой о себе.

В рамках реализации проекта предполагается работа в несколько этапов.

В период подготовительного (методического) этапа проводится работа по разработке проекта, подготовке плана реализации проекта.

В период основного (образовательного) этапа (в соответствии с планом) проводится подготовка лекций, семинаров, тренингов, написание психологических статей и др., реализация плана работы.

На практическом этапе проводится проведение тренингов, лекций, психологических консультаций, игр и др. В многотиражной газете «Советский студент» и на сайте академии <https://baa.by> предполагается открытие рубрики, где будут публиковаться статьи и вся информация по реализации проекта.

На заключительном этапе проводится анализ проведенных мероприятий.

5. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

№	Наименование мероприятия	Сроки реализации	Ответственные, исполнители	Участники
1.	Определение направлений работы	Январь	Руководители проекта, инициативная группа	Инициативная группа, студенты-волонтеры

2.	Составление плана работы для поэтапной реализации проекта	Февраль	Руководители проекта, инициативная группа	Инициативная группа, студенты-волонтеры
3.	Доведение плана до участников проекта	Февраль	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры
4.	Тренинг «Эмоциональный интеллект и его влияние на психоэмоциональное напряжение»	Февраль	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры
5.	Семинар «Колесо жизненного баланса»	Февраль	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры
6.	Тренинг «Мое тело. Мои эмоции. Мой разум»	Март	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры
7.	Тренинг «Самоорганизуется или сам организуешь?»	Март	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры
8.	Статья «Самоорганизация: как всё успевать?»	Апрель	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры
9.	Семинар «Организация своей жизни - путь к успеху»	Апрель	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры
10.	Статья «Эмоциональное выгорание»	Апрель	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры
11.	Семинар «NO STRESS. С заботой о себе» по оказанию самопомощи в стрессовых ситуациях	Май	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры
12.	Лекция по самооценке «Ключ к себе»	Май	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры
13.	Статья «Основные признаки низкой самооценки»	Май	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры
14.	Лекция «PROресурсы»	Сентябрь	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры

15.	Статья «PROресурсы»	Сентябрь	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры
16.	Статья «Мотивация: твой внутренний огонь»	Октябрь	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры
17.	Лекция «Ломаем коммуникативные барьеры как Джеки Чан»	Октябрь	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры
18.	Статья «Просто о сложном или как говорить, чтобы изменить жизнь»	Ноябрь	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры
19.	Тренинг на развитие коммуникативных навыков «Новые знакомства - новые возможности»	Ноябрь	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры
20.	Статья «Социальная активность»	Декабрь	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры
21.	Проведение психологических консультаций для студентов-волонтеров	В течение срока реализации	Руководители проекта	Студенты-волонтеры
22.	Проведение психологических игр для студентов-волонтеров	В течение срока реализации	Руководители проекта	Студенты-волонтеры
23.	Публикация в СМИ, социальных сетях и сети интернет о мероприятиях проекта	В течение срока реализации	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры
24.	Публикация в СМИ, социальных сетях и сети интернет об итогах проекта	Декабрь	Руководители проекта, инициативная группа	Студенты-волонтеры

6. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Реализация данного проекта позволит студентам-волонтерам расширить представления о психологическом и эмоциональном здоровье человека, приобрести навыки ответственного отношения к себе и другим; поможет повысить социально-психологическую ориентацию волонтеров в обществе, приобрести навыки конструктивного поведения в трудных жизненных ситуациях.

Таким образом, активная жизненная позиция, умение взаимодействовать и включаться в проект, умение получать и передавать информацию – это то, чем должен обладать волонтер для успешной работы. Это приемлемые и достижимые цели в процессе реализации проекта в рамках проведения практических и тренинговых занятий.

7.СМЕТА РАСХОДОВ

Финансирование проекта осуществляется при поддержке ректората Белорусской государственной сельскохозяйственной академии и первичной профсоюзной организации студентов.

8. ПЕРСПЕКТИВА РАЗВИТИЯ И ПОТЕНЦИАЛ ПРОЕКТА

Проект долгосрочный, реализуется с февраля по декабрь и предполагает активность всех действующих лиц.