

### **Kas yra savanoriška veikla?**

Naudos teikimas trečiajam asmeniui. Pagalba artimiems žmonėms, draugams ar giminėms nėra laikoma savanoriška veikla.

### **Ar savanoriauja juridiniai asmenys?**

Savanoriu paprastai laikomas fizinis asmuo, o juridinis asmuo gali telkti savanorius.

### **Kam savanoriauti vyresniame amžiuje?**

Jeigu sutinkama pasidalinti savo žiniomis, patirtimi ir energija.

### **Ar dalyvavimas organizacijose narystės pagrindu yra savanoriavimas?**

Savanoriška veikla nelaikomas dalyvavimas įvairiose organizacijose narystės pagrindu (asociacijos, klubai, būreliai, profesinė sąjunga), nebent tokios organizacijos narys vestų užsiėmimus arba atliktų kitus įvairios apimties darbus, kai tam skiriama keletas valandų laisvalaikio kas savaitę arba net kasdien.

### **Ar asmuo gali savanoriauti tikėdamasis materialaus atlyginimo?**

Materialinis atlyginimas negali būti savanorio motyvacija imtis savanoriškos veiklos. Šios veiklos turi būti imamasi savo noru, remiantis laisva asmens valia ir sąmoningu apsisprendimu, o savanoriškos veiklos organizatorius gali kompensuoti savanoriui tik su savanoriška veikla susijusias išlaidas, t.y. kelionės, nakvynės, maitinimo, mokymų, susijusių su savanorio parengimu numatytai veiklai atlikti, išlaidas, kitas išlaidas, numatytas LR savanoriškos veiklos įstatyme.

### **Ar savanorystė tobulina asmenybę?**

Savanoriška veikla itin prisideda prie kiekvieno savanoriaujančio asmens sąmoningumo ir įvairių gebėjimų ugdymo.

### **Ar savanorystė visuomenei ekonomiškai naudinga?**

Savanorystė ne tik skatina visuomenės solidarumą ir savitarpio pagalbą, stiprina pilietinę visuomenę, tačiau atneša valstybėms ekonominės naudos. Apytikriais skaičiavimais, kai kuriose Europos Sąjungos šalyse savanoriška veikla užsiimantys žmonės sukuria nuo 0,5 iki 3 proc. bendrojo vidaus produkto (BVP).

### **Ar galima savanoriauti nuotoliniu būdu?**

Naudojantis šiuolaikinėmis komunikacijos priemonėmis, savanorišką veiklą galima vykdyti *nuotoliniu būdu*, t.y. neišeinant iš namų – bendrauti telefonu, internetu, prižiūrint internetines svetaines ar atliekant kitą visuomenės labai priskiriamą veiklą.

### **Ką reiškia būti geru savanoriu?**

Daugelis galvoja, kad esame geri savanoriai tuomet, kai pareigingai, kruopščiai, laiku, planingai, metodiškai, efektyviai atliekame paskirtas užduotis. Visgi būti geru savanoriu – tai būti dėmesingu ne tik užduotims, bet ir šalia esantiems žmonėms. Tam, su kuriais ir kuriems savanoriauju, reikia mano širdies šilumos bei dėmesingo, emociškai jautraus buvimo šalia. Be to, tik būdamas ramus galiu būti geras savanoris. Tai reiškia, tam, kad būčiau geru savanoriu ir palaikyčiau vidinę darną bei ramybę, svarbu vengti perteklinio streso.

### **Kas savanoriams gali kelti stresą?**

Perteklinio streso šaltiniai ir palaikytojai gali būti nuovargis, neišsimiegojimas, laiko stoka, mintys: „ar viską darau gerai?“, „kas dabar bus?“. Visa tai gali kelti baimę, nerimą, susirūpinimą dėl ateities, netgi didelį psichologinį skausmą.

### **Kodėl savanoris pirmiausia turi pasirūpinti savimi?**

Moksliniai tyrimai rodo, kad savanorių vidinė darna svarbi pagalbos kokybei. Jeigu būsimė pikti, kaltinsime kitus, išliesime susikaupusias neigiamas emocijas – kenčiančiųjų ratas padidės. Jeigu asmuo pats nepasirūpina savo psichologine gerove – kiek jis gali pasirūpinti kitais ar užduotimis? Kokybiška savanorystė prasideda nuo pasirūpinimo savimi.

### **Kaip savanoriui įveikti diskomfortą?**

Žmonėms nepatinka psichologinis skausmas ir diskomfortas. Esame linkę nuo jo bėgti, apie jį negalvoti, mėginti su juo kovoti. Teksaso Universiteto mokslininkė Kristina Neff pataria laikytis kitos strategijos: jį įsisąmoninti ir priimti. Jeigu šiuo metu gyvenime yra sudėtinga situacija, emociškai kenčiate, susiraskite ramią vietą, atsisėskite ir prisipažinkite: „Man skauda.“ „Aš kenčiu“. „Aš pavargau“. „Aš bijau“. „Man liūdna“. Nebėkite nuo savęs. Jeigu dabar gyvenimą yra apėmęs skausmas – taip ir prisipažinkite: „Man negera, aš pasimetęs, išsigandęs, liūdnas, neramus, nežinantis, ką daryti“. „Aš priimu, kad dabar tai vyksta su manimi“. „Aš priimu, ką čia ir dabar jaučiu, nors dėl to man norisi verkti“. Toliau – kitas žingsnis.

### **Kaip savanoriui pajusti bendrumą su kitais?**

Skausmas, egzistencinė kančia yra mūsų žmonių bendras vardiklis – kaip ir noras būti laimingu. Kiekvienas patiriame išbandymus, išmėginimus, nepatogumus. Vienais gyvenimo tarpsniais tų nepatogumų yra daugiau, kitais – mažiau. Paauglystėje kenčiame, kai ieškome savęs, jaunystėje skausmingai ieškome kito asmens ir įsitvirtinimo profesinėje srityje, būdami suaugę kenčiame, kai matome kenčiančius kitus arba patys nebežinome, ką daryti su savo gyvenimu.

### **Kaip savanoriui patirti kančios universalumą?**

Žmogiška kančia yra universalu. Jeigu patiriate kančią, tai yra dalis žmonijos kančios. Jūs nesate išskirtinis. Jūsų kančia labai svarbi, bet ji neišskirtinė. Jums skauda, bet Jūs patiriate tai, ką patiria kiekvienas pasaulio žmogus.

### **Kaip savanoriui nusiraminti?**

Ar esate kada nors mėginę palinkėti ramybės pats sau? Ne mėginti save apgaudinėti „Aš esu ramus“, kai esate visiškai neramus, susirūpinęs, išsigandęs, bet tiesiog palinkėti sau ramybės. Arba drąsos, meilės, gerumo, supratimo, pažinimo, atsivėrimo gyvenimui. Kristina Neff rekomenduoja kiekvienam žmogui kurti švelnų santykį su savimi: „Tebūsiu aš geras sau“, „Tebūsiu sau švelnus“. Moksliniai tyrimai rodo, kad jeigu žmogus, esantis sudėtingoje gyvenimo situacijoje, kiekvieną dieną bent po keletą kartų atlieka savęs atjautimo pratimą, tuomet labai padidėja jo psichologinė gerovė. O tuomet jau galima konstruktyviai galvoti apie tai, kaip pasitarnauti žmonėms ir visuomenei.

### **Kodėl savanoriui svarbu gebėjimas būti dėkingu?**

2015 m. A. Barton, Džordžijos universiteto mokslininkė, tyrinėjo, kas svarbu, kai žmonės išgyvena sudėtingą, krizinį laikotarpį. Paaiškėjo, kad santykiškai, kuriuose dažnai reiškiamas dėkingumas kitam, ne tik nepašlyja, bet netgi pagerėja, nes žmonės turi progą vienas kitam parodyti „geriausią savo paties variantą“. Atitinkamai, kyla dėkingumas už supratimą ir palaikymą sunkiu metu. Taigi dėkingumas kitam, pastebėjimas, kaip jis stengiasi, net mažiausiose smulkmenose, yra pagrindas, nuo kurio prasideda konstruktyvumas savanoriaujant išbandymų metu.

### **Kaip savanoris gali padėti sau?**

Tyrimai rodo, kad tik nedidelė dalis žmonių žino, kaip „harmoningai būti su savimi“ ir kokiomis mintimis galima sau sukelti gerą nuotaiką, džiugesį, viltį, atjautą, ramybę. Užrašykite 8 mintis, kurios skatina norą gyventi, leidžia įsigilinti į gyvenimo prasmę, vertingumą, o jas mąstant Jums kyla noras gyventi arba geros emocijos. Tai gali būti mieli prisiminimai, dabarties akimirka, pastebėjimas to, kas Jums patinka gamtoje, žmonėse, aplinkoje, savyje, malonios ateities svajonės, dėkingumas gyvenimui arba tiems, kurie Jums padėjo, Jumis rūpinasi ir myli. Tai gali būti Jūsų paties arba kitų žmonių – rašytojų, mokslininkų, gyvenimo Mokytojų mintys. Svarbu, kad šiame sąraše būtų tik tokios mintys, su kuriomis visiškai sutinkate pats, tarkime, „gyvenimas yra prasmingas“. Tuomet užrašykite 8 veiklas, kurios Jums padeda gerai jaustis: tai gali būti pokalbiai su draugais ar

mylimaisiais, knygų skaitymas, pasivaikščiojimas gamtoje, meditacija. Svarbu, kad tai būtų veiklos, kurios padeda ne „kažkam“, bet JUMS: esate tai išbandęs, gal net ne vieną kartą, ir tai Jus „veikia teigiamai“. Visa tai užsirašę, turėsite geros savijautos receptą, kuriuo galite pasinaudoti bet kada savanoriaujant.

### **Kodėl savanoriui svarbi psichohigiena?**

Laikytis psichohigienos reiškia pasirūpinti savo psichologine gerove. Daugelis mokslinių tyrimų rodo, kad prasta psichologinė gerovė daro neigiamą poveikį imuninei sistemai, o tai reiškia, kad tampame mažiau atsparūs ligoms. Jeigu norime būti atsparesni – svarbu ne tik sveikai maitintis, judėti, laikytis tinkamo paros režimo, bet ir pasirūpinti emocine savijauta. Galima pradėti nuo klausimo: Kaip aš jaučiuosi? Leiskite sau įsisąmoninti, ką jaučiate ir užduokite sau klausimą: „ką galėčiau padaryti, kad jausčiausi geriau?“ Jeigu nepadeda anksčiau minėti pratimai, gali būti, kad būtų vertinga pasikalbėti su specialistu arba žmogumi, kuris tiesiog išklausytų, gerbdamas Jūsų poreikius, ir padėtų Jums pačiam atrasti atsakymą į klausimą, kaip sumažinti emocinį skausmą ir būti laimingu, nes tai labai svarbu norint būti savanoriu.

### **Ko tikėtis iš savanorystės?**

Jei norite, kad pasaulyje būtų daugiau meilės ir gerumo – galima tuo rūpintis kiekvieną akimirką, čia ir dabar, pradėdant nuo savęs. Savanoris turi unikalią galimybę uoliomis geranoriškais pastangomis prisidėti prie to, kad šis pasaulis taptų geresne vieta gyventi.