

6+ ОКСАНА СОКОЛКИНА
РЕГИНА ЦЫГАНКОВА

Настольная книга волонтёра



**Оксана Соколкина
Регина Цыганкова**

Настольная книга волонтера

<https://litres.ru/74152264>

ISBN 9785007014267

Аннотация

Как зарегистрироваться на Добро.рф, получить личную книжку волонтера, копить баллы и добавить опыт в резюме? Что в секретной сумке волонтера? 10 заповедей, скрипты на все случаи, как не выгореть. Инструкция: первый выход, отмена заявки, уход из команды, свой проект. О чём молчат опытные? Памятка «когда всё пошло не так», чек-лист первой помощи себе. 8 глав +18 приложений с шаблонами. Для тех, кто делает.

Содержание

«Здравствуй, «Арт-Стар»!	5
Наши правила игры	10
Как устроена эта книга	12
Домашнее задание	13
Шаг первый: как стать волонтером «Арт-Стар»?	14
Первое мероприятие: как не облажаться	22
После регистрации: что дальше	24
Домашнее задание	25
Кто такие волонтеры и зачем они нужны	26
Кто такие волонтеры в России	27
Пять мифов о волонтерстве, в которые пора перестать верить	28
Тест: Кто ты в мире помощи?	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Настольная книга волонтера

**Оксана Соколкина
Регина Цыганкова**

Редактор Анна Спасская

© Оксана Соколкина, 2026

© Регина Цыганкова, 2026

ISBN 978-5-0070-1426-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Здравствуй, «Арт-Стар»!

«Добро начинается с первого шага. Сделай его с нами».

Кто мы такие и почему тебе сюда?

Ты держишь в руках эту книгу, значит, ты уже задумался: «А может, стать волонтером?». Или, может быть, тебя пригласили друзья. Или просто стало интересно, что за люди тут собрались.

В любом случае — ты в правильном месте.

Учебный центр «Арт-Стар» — сообщество людей, которые хотят делать мир вокруг себя чуточку лучше. При этом мы не святые, не супергерои и не альтруисты с другой планеты. Мы обычные люди, просто однажды решили: «Хватит смотреть новости и переживать. Пора выйти из дома и помочь».

Волонтерское движение Арт-Стар — это наша добрая команда. Кто-то из нас хочет получить опыт для будущей работы, кто-то — найти друзей, а кто-то — просто почувствовать, что его жизнь имеет значение.

Зачем ты здесь? Ответ найдёшь внутри этой книги. Но главное, знай: мы рады тебе.

Наша миссия: соединить профессию и доброе сердце

У каждой организации есть миссия — то есть главная цель её существования. У «Арт-Стар» она звучит так:

Помогать людям становиться профессионалами, и через профессию — помогать другим.

Звучит сложно? Давай разложим на простые вещи.

У нас есть две важные мысли:

— Любой профессией можно служить людям.

— Психолог может поддержать тех, кто в отчаянии.

— Парикмахер — подарить красоту и уверенность.

— Железнодорожник — помочь бабушке найти нужную платформу.

— Специалист по пожарной безопасности — научить детей не бояться, а знать, как действовать.

Твоя профессия (даже если ты ещё только учишься) — это не просто способ заработать. Это способ быть полезным.

Добро без профессионализма — пустая трата сил.

Мы не любим, когда кто-то «просто помогает» кое-как. Волонтёр «Арт-Стар» — это тот, кто делает свою работу хорошо, ответственно, с душой, но и с головой.

Твой главный вопрос: «А что мне это даст?»

Волонтёрство — это про отдачу, и это честно, ведь ты да-
ришь своё время, силы и эмоции.

Но давай будем откровенны: ты тоже что-то получишь, и
это нормально. Взаимность — закон здоровых отношений,
даже в добрых делах.

Вот что ждёт тебя в команде «Арт-Стар»:

Опыт, который не купить за деньги

Ты можешь прочитать 100 книг про общение с людьми.
Но только когда на мероприятии к тебе подойдёт рассержен-
ный гость, ты поймёшь, что такое настоящая коммуникация.

Здесь ты научишься:

- не бояться людей;
- решать конфликты мирно;
- брать на себя ответственность;
- работать в команде;
- сохранять спокойствие в хаосе.

Это навыки на всю жизнь. И они отлично смотрятся в ре-
зюме.

Друзья, которых не найти в соцсетях

Знаешь, что объединяет быстрее всего? Совместное дело.

А особенно — совместное доброе дело.

В нашем отряде ты встретишь:

— тех, кто тоже любит помогать;

— тех, кто поймёт твою усталость после 6 часов волонтерства;

— тех, с кем можно выпить чай после смены и посмеяться.

Крылья (то есть вдохновение)

Бывают дни, когда кажется: «Я ничего не значу. Мир огромен, а я маленький человечек».

Но когда ты помогаешь — всё меняется.

Вот ребёнок улыбнулся на твоём мастер-классе. Вот бабушка сказала «спасибо, сынок». Вот организатор поблагодарил при всех. И вдруг понимаешь: я могу, я меняю этот мир, хоть чуть-чуть, но меняю. Это чувство — как крылья за спиной.

Баллы Добра и карьерные бонусы

Без прагматики — никуда. Волонтерство с регистрацией на Добро.рф даёт тебе:

«Личную книжку волонтера» — официальный документ, как трудовая, только для добрых дел.

«Баллы Добра» — их можно обменять на мерч, билеты, обучение и даже стажировки.

Строка в резюме — работодатели любят волонтеров. Это значит: ответственный, неравнодушный, умеет работать с людьми.

Об этом подробно расскажем в Главе 6.

Наши правила игры

Мы не хотим, чтобы волонтерство стало для тебя обязателькой или стрессом. Поэтому у нас простые, но честные правила.

Правило 1. Мы не заставляем

Ты сам выбираешь:

- когда помогать;
- сколько времени уделять;
- в каких мероприятиях участвовать.

Никто не скажет: «Ты обязан отработать 20 часов в этом месяце». Волонтерство — это про свободу.

Единственное «но»: если ты записался на мероприятие, мы ждём тебя. Не подводи команду.

Правило 2. Мы уважаем твоё время

У тебя есть учёба. Работа. Семья. Друзья. Жизнь в конце концов.

Мы это понимаем и не будем:

- звонить в 11 вечера с вопросом «ты завтра выйдешь?»;
- просить остаться «ещё на часик», если ты устал;
- винить за пропуск из-за экзамена.

Ты — волонтер, а не робот.

Правило 3. Мы учим, а не эксплуатируем

Если ты чего-то не знаешь — мы научим. Если боишься — поддержим. Если ошибёшься — разберём ошибку без крика и стыда.

Наша цель — не использовать твои руки, а вырастить из тебя крутого волонтёра и классного человека.

Правило 4. Мы за уважение

Мы не терпим хамства — ни от гостей, ни внутри команды. У нас все равны: и новичок, и координатор, и директор.

Обращаемся на «ты», но вежливо. Помогаем друг другу. Не обсуждаем за спиной.

Хочешь мир изменить — начни с команды, в которой ты находишься.

Как устроена эта книга

Мы сделали её так, чтобы тебе было удобно:

Короткие главы — читаются за чашкой чая.

Чек-листы и списки, чтобы можно было перепроверить себя.

В конце каждой главы будут «Домашние задания», не скучные, а полезные. Например: зарегистрироваться на Добро.рф или собрать сумку волонтёра.

Книгу можно и нужно:

- читать с карандашом (подчёркивать важное);
- носить с собой в сумке волонтёра;
- давать почитать друзьям.

Домашнее задание

Задание 1. Ответь себе честно:

«Почему я хочу стать волонтером Арт-Стар?»

Например:

- «Хочу помогать, потому что...»
- «Хочу найти друзей...»
- «Хочу получить опыт для работы...»
- «Просто интересно...»

Добро не терпит суеты. Но первый шаг всегда требует смелости. Ты сделал его. Дальше будет интереснее.

Шаг первый: как стать волонтером «Арт-Стар»?

Пошаговая инструкция для тех, кто готов действовать

Почему Добро.рф и зачем туда регистрироваться

Ты уже решил быть с нами. Отлично. Теперь нужно сделать первый официальный шаг.

В России есть единая платформа для волонтеров. Она называется Добро.рф. Это как карта всех добрых дел в стране. Здесь тысячи организаций, миллионы волонтеров и сотни мероприятий каждый день.

Почему это удобно для тебя

Твои часы никуда не теряются. Все твои добрые дела остаются в профиле. Ты всегда можешь посмотреть, сколько помог, где и когда.

Это официально. Волонтерство на Добро.рф подтверждается документами. Работодатели, вузы и государство его признают.

Ты получаешь баллы. За часы начисляются баллы Добра.

Их можно тратить на мерч, обучение, билеты и стажировки.

Ты видишь все возможности. Не только у нас, но и у других организаций по всей стране.

Для нас это тоже важно. Мы как организаторы видим твои заявки, можем с тобой связаться и подтвердить твои часы. Без Добро.рф мы словно слепые: есть волонтер, а где он, как с ним связаться, что он умеет — непонятно.

Поэтому правило простое: хочешь быть с нами — регистрируйся на Добро.рф.

Регистрация за 10 минут по шагам

Все действия описаны так подробно, как будто мы сидим рядом и показываем на экране.

Шаг 1. Открой сайт

Зайди на сайт dobro.ru. Сделай это с компьютера или с телефона — разницы нет, сайт удобный и там, и там.

Шаг 2. Нажми на кнопку «Войти»

Она в правом верхнем углу. Увидишь надпись «Войти» или «Личный кабинет». Жми.

Шаг 3. Выбери способ входа

Система предложит войти через Госуслуги, ВКонтакте или по почте.

Лучший вариант — через Госуслуги. Так твоя личность сразу подтверждена, и не нужно будет ничего дополнительно доказывать. Если нет Госуслуг — выбери ВКонтакте или почту.

Шаг 4. Заполни анкету

Теперь нужно рассказать о себе. Это просто вопросы, как в любой соцсети. Анкету увидят организаторы, в том числе мы.

Что важно заполнить сразу

Фотография. Не ставь кота, аниме или чёрный квадрат. Нужно твоё лицо. Хорошее, улыбающееся, живое. Организаторы хотят понимать, с кем имеют дело. Селфи на документы не нужно — просто чёткое фото лица.

Имя и фамилия. Пиши настоящие. Волонтерство — это не анонимка.

Город. Где ты находишься. Мы работаем в конкретном регионе, и это важно.

Навыки. Что ты умеешь. Коммуникабельность, работа в команде, стрессоустойчивость, фотография, рисование, знание языков — всё это плюс.

Интересы. Чем ты хочешь заниматься. Помощь детям, экология, спорт, культура, профориентация — отметь то, что нравится.

Шаг 5. Подтверди согласие

Сайт попросит согласие на обработку данных. Это стандартная история. Нажимай «Согласен».

Шаг 6. Профиль готов

Поздравляем. Теперь ты официально волонтер страны. У тебя появилась личная страница. На ней пока ноль часов — это нормально. Дальше будут дела и баллы.

Как найти организацию «Арт-Стар»

Ты зарегистрирован. Теперь нужно найти нас.

Способ 1. Поиск по названию

В строке поиска на Добро.рф введи «Арт-Стар» или «ЧОУ ДПО Арт-Стар».

Нажми поиск. В результатах увидишь нашу организацию. Запомни, как выглядит наш логотип, чтобы не перепутать с другими.

Зайди на нашу страницу. Там ты увидишь описание, нашу аватарку, список наших мероприятий и кнопку «Стать волонтером».

Способ 2. Прямая ссылка от нас

Координатор может прислать тебе прямую ссылку на со-

бытие или на страницу организации. Просто перейди по ней.
Это самый быстрый способ.

Способ 3. QR-код

На наших встречах, лекциях или уведомлениях будет QR-код. Навёл телефон — и ты на нашей странице. Технологично и просто.

Кнопка «Хочу помогать»: что будет дальше

Ты зашёл на нашу страницу. Увидел большую кнопку «Хочу помогать» или «Стать волонтером». Нажал.

Что происходит внутри

Мы получаем уведомление. Координатор видит: появилась новая заявка от такого-то человека.

Мы смотрим твой профиль. Кто ты, как тебя зовут, из какого города, что умеешь, что любишь.

Мы принимаем решение. Практически всех берём. Главное, чтобы ты был адекватным и честным.

Что делать, если заявка зависла

Интернет иногда тормозит. Или мы просто не успели ответить. Если прошло больше трёх дней — напиши нам сами.

Где найти наши контакты

На странице организации на Добро.рф есть раздел «Контакты». Там может быть телефон, электронная почта или ссылка на сообщество ВКонтакте.

Не стесняйся. Напиши: «Здравствуйте, я подавал заявку, хочу помогать».

Что написать в заявке, чтобы тебя заметили

Многие пишут просто «Хочу помогать». Это работает, но это скучно и ни о чём.

Напиши чуть больше. Не нужно длинного сочинения. Достаточно двух-трёх предложений, которые покажут, что ты живой человек.

Хороший шаблон

«Здравствуйте, меня зовут... Узнал о вас от друзей или из соцсетей. Хочу помогать: интересно работать с детьми или быть на мероприятиях. Умею фотографировать или хорошо общаюсь с людьми. Буду рад присоединиться».

Плохой пример

«Я хочу волонтерить. Возьмите». Коротко, сухо, без души. Волонтерство — про отношения. Начни их с правиль-

НОЙ НОТЫ.

Собеседование? Не бойся, это просто чай с печеньками

Иногда мы приглашаем новых волонтеров на встречу. Не бойся, это не экзамен. У нас нет вопросов с подвохом. Мы не смотрим строго. Мы просто хотим познакомиться.

Как проходит встреча

Знакомство. Ты говоришь, как тебя зовут, чем занимаешься, почему решил стать волонтером. Рассказ на две минуты — достаточно.

Наш рассказ. Мы объясняем, чем занимается Арт-Стар, какие есть мероприятия, как всё устроено. Ты узнаешь правила, график, контакты.

Вопросы. Ты можешь спросить всё, что тебя волнует. Как часто нужно помогать? Есть ли форма? Можно ли с друзьями? Это нормально — уточнять.

Чай и печеньки. Не шутка. Мы любим, когда разговор идёт за чаем. Это расслабляет и сближает.

Какие вопросы могут задать тебе

Почему ты хочешь стать волонтером?

Сколько времени готов уделять?

Был ли у тебя опыт помощи?

Какие направления тебе интересны?

Это не допрос. Просто нам важно понять твою мотивацию, чтобы предложить тебе то, что понравится.

Какие вопросы можно и нужно задать нам

Как часто проходят мероприятия?

Нужно ли проходить дополнительное обучение?

Кто мой координатор?

Что делать, если не могу прийти?

Есть ли форма одежды?

Спрашивай смело. Чем больше спросишь сейчас, тем меньше неожиданностей будет потом.

Что взять с собой на встречу

Хорошее настроение.

Паспорт (иногда нужно для документов).

Ручку и блокнот (записать важное).

И может быть своё печенье, если ты гурман.

Первое мероприятие: как не облажаться

Волнение перед первым выходом нормально. Даже опытные волонтеры волнуются перед новым делом. Но вот три секрета, которые помогут.

Секрет 1. Никто не ждёт от тебя совершенства

Ты новичок. Ты имеешь право не знать, не уметь, уточнять и переспрашивать. Гораздо хуже притворяться, что всё знаешь, а потом всё испортить.

Скажи координатору: «Я в первый раз, инструктируйте меня». Мы поймём и поможем.

Секрет 2. Лучше спросить, чем натворить

Сомневаешься — спроси. Не знаешь, куда идти — спроси. Не уверен, можно ли взять печенье со стола — спроси.

Мы не кусаемся. Глупых вопросов не бывает. Бывают глупые ошибки, которые можно было избежать вопросом.

Секрет 3. У тебя есть право на ошибку

Главное правило: если ошибся — не прячься, не молчи,

не беги. Подойди к координатору и скажи: «Я ошибся, вот что случилось».

Мы разберёмся вместе. Мир не рухнет. Никто не будет кричать. Ошибка — это опыт. Без опыта не стать крутым волонтером.

После регистрации: что дальше

Ты зарегистрировался. Подал заявку. Познакомился с координатором. Может быть, даже сходил на первое мероприятие.

Что теперь

Обязательно вступи в чат волонтеров «Арт-Стар». Там мы публикуем новые мероприятия, срочные просьбы и просто общаемся.

Ты получаешь уведомления о событиях. Выбрал интересное — записался. Не подходит — пропустил. Никакого принуждения.

Ты копишь часы и баллы. Каждый выход увеличивает твою волонтерскую копилку.

Через какое-то время ты заметишь
что стал увереннее;
что появились новые знакомые;
что тебе пишут с вопросом «как помочь?»;
что день без доброго дела кажется пустым.

Это нормально. Это значит, ты стал настоящим волонтером «Арт-Стар».

Домашнее задание

Задание 1. Сделай первый шаг прямо сейчас

Открой телефон или компьютер. Зарегистрируйся на Добро.рф. Если уже зарегистрирован — зайти в профиль, проверь, всё ли заполнено.

Задание 2. Подай заявку в «Арт-Стар»

Найди нашу организацию на платформе. Нажми кнопку «Хочу помогать». Если найдешь контакты — напиши короткое сообщение по шаблону из этой главы.

Задание 3. Поставь галочки

- Я зарегистрировался на Добро.рф.
- Я подал заявку в «Арт-Стар».
- Я готов к первому разговору с координатором.

Если все три галочки стоят — ты официально на пути к тому, чтобы стать волонтером. Переходи к Главе 3. Там узнаешь, кто такие волонтеры и почему без них мир рухнул бы.

Кто такие волонтеры и зачем они нужны

Вдохновляющий ликбез для тех, кто хочет понять себя

Волонтер — это не профессия, это состояние души

Давай сразу договоримся. Волонтер — это не тот, кто работает бесплатно. Волонтер — это тот, кто выбирает помогать осознанно.

Разница огромная.

Работа бесплатно — про принуждение и бедность. Волонтерство — про свободу и богатство души.

Волонтером не становятся по звонку из военкомата. Им становятся по зову сердца. Или по примеру друга. Или просто потому что однажды понимаешь: «Хватит сидеть сложа руки».

Волонтер — это обычный человек. У него могут быть экзамены, кредиты, плохое настроение, невымытая голова. Но в моменты, когда он помогает, он становится чуточку лучше. И мир вокруг — чуточку светлее.

Кто такие волонтеры в России

По данным Добро.рф, в нашей стране миллионы волонтеров. Это люди от 14 до 100 лет.

Студенты, которые помогают на фестивалях.

Бабушки, которые читают детям в больницах.

Бизнесмены, которые собирают деньги на лечение.

Школьники, которые сажают деревья.

Твои соседи, друзья, одногруппники.

Волонтерство объединяет тех, кто мог бы никогда не встретиться в обычной жизни. Бомж и банкир. Ученик и учитель. Москвич и дальневосточник. Все они становятся одной командой.

Пять мифов о волонтерстве, в которые пора перестать верить

Миф 1. Волонтерство — это бесплатная работа

Правда. Волонтерство — это не работа, а свободный выбор. Если ты помогаешь из-под палки или за копейки — это не волонтерство, а эксплуатация.

В нормальной организации тебя не заставляют, не требуют, не винят за пропуск. Ты сам решаешь: сколько, когда и с кем.

К тому же бесплатно — это не про деньги. Это про душу.

Тебе платят благодарностью, улыбками, новым опытом и чувством нужности. Этого не купишь ни за какие зарплаты.

Миф 2. Волонтером может быть только молодой и здоровый

Правда. Волонтерами становятся в любом возрасте и с любым здоровьем.

Есть дети-волонтеры, которые читают стихи в больницах. Есть пенсионеры, которые вяжут носки для бойцов. Есть люди с инвалидностью, которые помогают онлайн — отвечают на звонки, модерировать чаты, рисуют афиши.

Если у тебя есть руки — делай руками. Если есть голова — думай головой. Если есть сердце — люби сердцем. Возраст и здоровье не помеха.

Миф 3. Волонтерство отнимает всё свободное время

Правда. Волонтерство занимает ровно столько времени, сколько ты готов ему дать.

Кто-то выходит на субботник раз в полгода. Кто-то помогает по два часа по выходным. Кто-то уходит в волонтерство с головой и становится координатором.

Никто не требует от тебя подвига. Даже один час в месяц — это уже помощь. Одна маленькая улыбка — уже добро.

Не можешь много — делай мало. Но делай.

Миф 4. Чтобы стать волонтером, нужно быть святым

Правда. Волонтеры — такие же люди. Они тоже злятся, устают, ленятся, хотят спать и мечтают о пище.

Разница только в одном: волонтеры однажды решили не оставаться в стороне. Не ждать, пока кто-то другой сделает. Не говорить «это не моя проблема».

Никто не просит тебя быть идеальным. Просто будь человеком.

Миф 5. Волонтерство — это только галочка для

портфолио

Правда. Тот, кто идёт в волонтерство только за галочкой, долго не задерживается. Потому что волонтерство — это про отношения и эмоции. Если тебе не интересно, если ты не чувствуешь отдачи — ты уйдёшь.

А если ты остаёшься, значит, нашёл что-то большее. И галочка в резюме — просто приятный бонус, а не главная цель.

Тест: Кто ты в мире помощи?

Пройди этот тест. Он поможет понять, какой у тебя стиль волонтерства. Отвечай честно. Никаких правильных или неправильных ответов.

Вопрос 1. Ты на мероприятии. Кто-то растерялся и не знает, куда идти. Ты:

- А) Сам подходишь и помогаешь.
- Б) Ждёшь, пока координатор назначит ответственного.
- В) Кричишь издали: «Вам туда!». И продолжаешь своё дело.

Вопрос 2. Что для тебя важнее в волонтерстве:

- А) Чувство, что ты кому-то реально помог.
- Б) Новые знакомства и команда.
- В) Крутое мероприятие, на которое ты бы иначе не попал.

Вопрос 3. Ты узнал, что мероприятие отменили за час до выхода. Твоя реакция:

- А) Расстроюсь, но предложу помощь в другой день.
- Б) Обрадуюсь — посплю подольше.

В) Пожму плечами и забуду.

Вопрос 4. К тебе подходит агрессивный гость и начинает кричать. Ты:

А) Спокойно слушаю, потом говорю: «Давайте разберёмся».

Б) Зову координатора — это не моя зона ответственности.

В) Кричу в ответ или убегаю.

Вопрос 5. После смены координатор хвалит тебя при всех. Ты:

А) Краснею, но мне приятно.

Б) Говорю: «Да ладно, это не я один».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.