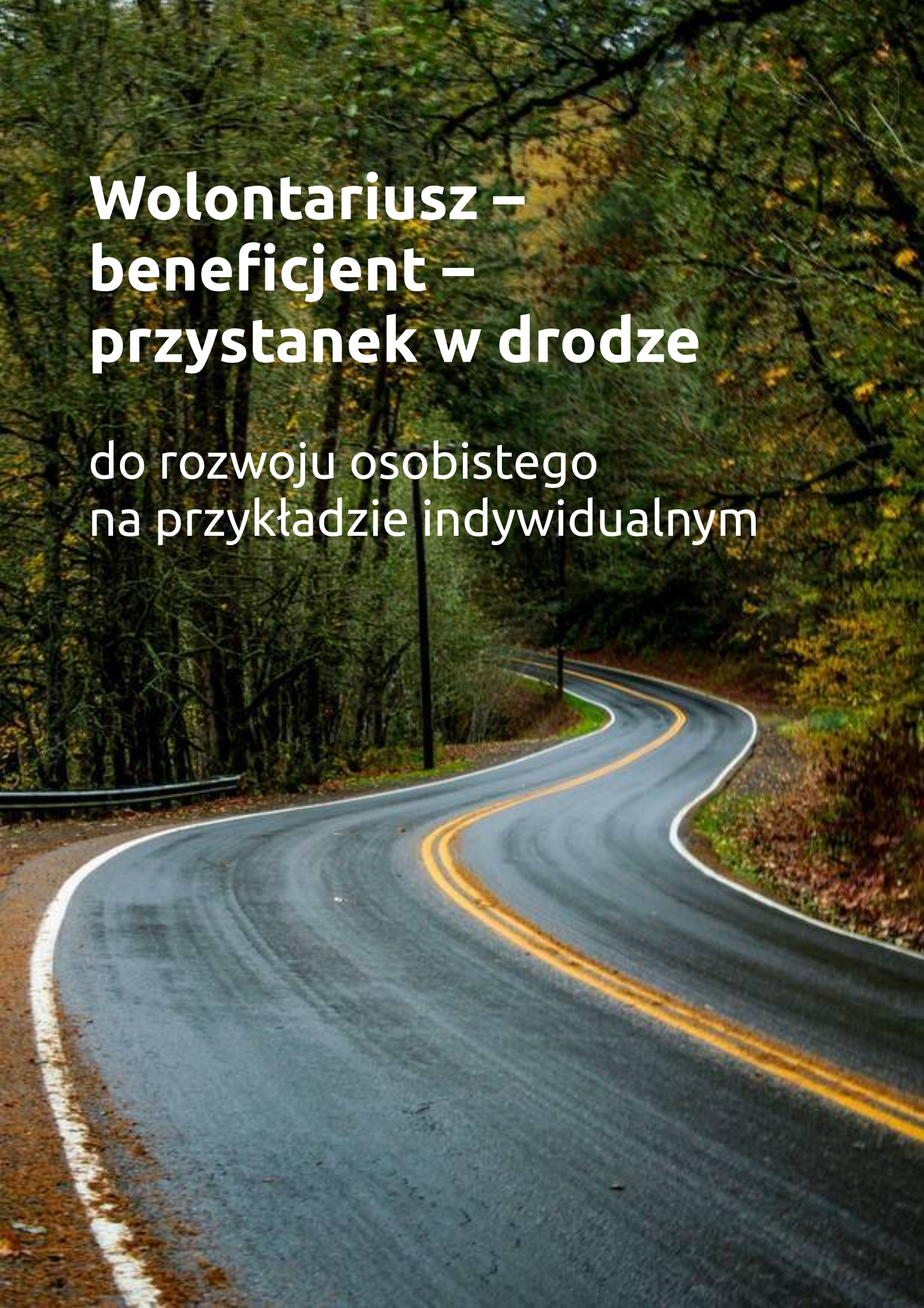


# **Wolontariusz – beneficjent – przystanek w drodze**

do rozwoju osobistego  
na przykładzie indywidualnym



## Stowarzyszenie Centrum Wolontariatu

ul. Nowolipki 9b

00-51 Warszawa

tel. +48 ( 22) 635 27 73

bezpłatna infolinia: 0 800 300 594

[www.wolontariat.waw.pl](http://www.wolontariat.waw.pl)

[www.wolontariat.org.pl](http://www.wolontariat.org.pl)

Centrum Wolontariatu, Warszawa 2015

Pewne Prawa Zastrzeżone

Publikacja udostępniona na podstawie licencji CC BY-NC-ND 3.0 PL



### Publikację opracowano w ramach projektu

„Wolontariat – szansa dla integracji”, współfinansowanego z Funduszy EOG w ramach programu Obywatele dla Demokracji.

Na okładce wykorzystano zdjęcie Gordon Creek Road (CC BY 2.0), autor: [Luke Detwiler](#)



# Spis treści

Cud z nieba.....	4
Z Michałowic do Hong Kongu.....	11
Dwadzieścia dwa do setki.....	21
Bożonarodzeniowy prezent.....	28
Niech się dzieje.....	36
Jak u babci i dziadka.....	44
Koszyk.....	49
Wolontariat o twarzy klauna.....	57
Z pamiętnika sceptyka.....	69
Niezwykły uśmiech.....	80

# **Cud z nieba**

## **Angelika Tłuczek**

Wolontariuszka OPS Dzielnicy Bielany miasta stołecznego Warszawy, od 3 lat studentka Uniwersytetu Warszawskiego na Wydziale Stosowanych Nauk Społecznych i Resocjalizacji

*Najlepszą drogą do odnalezienia samego siebie jest  
zagubienie się w służeniu innym*

**Mahatma Ghandi**

Wolontariat ma dla mnie ogromne znaczenie i niewątpliwie zmienił moje życie. W pewnym momencie poczułam, że duszę się sama ze sobą i że muszę przekazać komuś swoją energię, komuś, kto jej bardziej potrzebuje ode mnie. Zgłosiłam się do OPS Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy i czekałam na przydzielenie osoby, której mogłabym w jakiś sposób pomóc. Po pewnym czasie, wspólnie z koordynatorem wolontariatu, po raz pierwszy spotkałam się z panią Anią: starszą, niewidomą kobietą, emerytowaną nauczycielką, która mimo ogromnej zaradności, miała problemy ze sprawami dotyczącymi dnia codziennego. Od tamtej chwili minęły trzy lata, odwiedzam ją raz w tygodniu i spędzamy ze sobą zazwyczaj około dwóch godzin. Czasami wspólnie załatwiamy kwestie urzędowe, bankowe itp. Czas, który poświęcam na wolontariat, to dla mnie i tak niewiele, a dla pani Anny bardzo dużo. Wielokrotnie okazywała mi swoją wdzięczność i wyrażała niesamowitą radość z moich odwiedzin. Często też do mnie dzwoni, aby porozmawiać lub opowiedzieć, co spotkało ją danego dnia. Minęły już trzy lata,

po takim czasie łatwo jest się przyzwycząć i przywiązać do osoby, od której dostajemy tyle dobra – bo to nie jest tak, że to tylko ja je daję. Dzięki niej uczę się pokory dla choroby i cierpienia. Częściej niż kiedyś zwracam uwagę na osoby niewidome na ulicy i proponuję im swoją pomoc, bo wiem, jak bardzo jej potrzebują. Staram się uczyć tej prostej wrażliwości na osoby chore i niepełnosprawne, uwrażliwiam na te kwestie zarówno swoją rodzinę, znajomych, jak i osoby zupełnie mi obce. Pomoc pani Annie pozwoliła mi także w zdefiniowaniu własnej osoby. Dziś, po trzech latach działalności wolontarystycznej jestem bardziej wrażliwa na drugiego człowieka, nie oceniam tak szybko, jak robiłam to dotychczas. Praca wolontariuszki w OPS istotnie wpłynęła na moją decyzję w wyborze kierunku studiów, gdyż wybrałam kierunek nauk społecznych a zagadnieniem, którym chce zajmować się w przyszłości są właśnie osoby starsze, chore i niepełnosprawne. Pani Anna była również dla mnie inspiracją do mojej pracy magisterskiej, której tematem będzie samotność osób starszych w rodzinie. Sytuacja w jakiej znajduje się moja podopieczna uświadomiła mi, że za kilka lat będzie to poważny problem społeczny.

Dla mnie najważniejsze jest to, że pomaganie sprawia mi po prostu dużo radości. Niejednokrotnie napotykam na trudności w porozumieniu z moją podopieczną, ale jest to prze-

cież normalne w każdych relacjach interpersonalnych. Mam tu na myśli przede wszystkim częstą różnicę zdań dotyczącą polityki, rodziny czy po prostu sytuacji z codzienności. Wynika to pewnie z różnicy wieku jaka nas dzieli i przeżyć, których ja prawdopodobnie jeszcze nie doświadczyłam a być może nigdy nie doświadczę. Zdarzają się również sytuacje, kiedy nie potrafię wykazać się asertywnością i zgadzam na zbyt wiele, np. w zakresie prac porządkowych, choć wiem, że nie jest to w zakresie pomocy wolontarystycznej. Sytuacje takie jednak mnie nie zrażają, a wręcz przeciwnie – uczą cierpliwości do drugiego człowieka i opanowania własnych emocji. Moje ulubione zdanie, które pani Anna do mnie kieruje to: „Angeliczko jesteś moim cudem z nieba”. Czy można sobie wyobrazić lepszą pochwałę, zapłatę za wykonaną pracę? Moim zdaniem nawet duże pieniądze nie są w stanie zastąpić takich słów płynących prosto z serca. Pracując z panią Anią, mam bardzo bliski z nią kontakt, który niesie za sobą pewne ryzyko. Mam na myśli przywiązanie do wolontariusza. Moja działalność w OPS Bielany prawdopodobnie kiedyś dobiegnie końca, chociażby z powodu zmiany miejsca zamieszkania. Nadejdzie czas pożegnania i rozstania z moja podopieczną. Pojawia się problem, jak powiem o tym podopiecznej, która jest bardziej przywiązana do wolontariusza niż do swojej rodziny? Jak

zakomunikować taką informację osobie, która i tak już cierpi, żeby jeszcze bardziej jej nie krzywdzić? Kolejnym niemożliwym do rozwiązania problemem są pytania mojej podopiecznej o to, dlaczego jest niewidoma, dlaczego dźwiga ten ciężar? Są to tak mocno egzystencjalne kwestie, których nie potrafię rozwiązać. Po prostu nie umiem odpowiadać na takie pytania. Zostaje z nimi i liczę w tej sytuacji na wsparcie mojego koordynatora wolontariatu w OPS.

Moja historia jest dowodem na to, że pomoc innym pozwala dowartościować samego siebie, odnaleźć radość życia i nauczyć się pokory wobec drugiego człowieka. Energia którą się dzielę z drugą osobą, wraca do mnie z podwójną siłą i kieruje moje życie na właściwe tory. Zyskuje bardzo dużo i nie da się tego przeliczyć na żadne pieniądze.

## **Komentarz**

Monika Gregorczyk, psycholog

Przygoda Angeliki z wolontariatem zaczęła się od „impulsu serca”. Nie pozwoliła jednak, aby ten impuls zagubił się wśród codzienności spraw, od razu podjęła konkretne działania i zgłosiła się do Ośrodka Pomocy Społecznej, by za-



oferować swoją pomoc. Zaufanie do siebie, do tego, że może dać drugiej osobie coś cennego, że ma się czym dzielić, zaowocowało piękną służbą. Stała się „cudem z nieba” dla pani Ani. I choć nie piszą o tym na pierwszych stronach gazet, a wzajemne przekazywanie dobra odbywa się po cichu, poza światłami reflektorów, na pewno życie obu pań nabrało dzięki wolontariatowi innych barw. Angelika, jak sama pisze, bardziej poznała siebie, nauczyła się cierpliwości, stała się wrażliwsza i uważna na osoby niepełnosprawne w swoim otoczeniu. Dała sobie czas. Nie przestraszyła się ani różnicy pokoleń, ani choroby i cierpienia. Nie zniechęciła się naturalnie pojawiającymi się w relacjach trudnościami i nieporozumieniami, ale z odwagą ofiarowała swój czas. Raz w tygodniu, dwie godziny, od trzech lat. Angeliko, to wcale nie jest niewiele! Jestem pełna podziwu dla Twojego zaangażowania i wierności podjętym zobowiązaniom. Stały, systematyczny, cierpliwy wolontariat, to naprawdę wielka sprawa – ucząca odpowiedzialności i określania priorytetów. Być może w tym czasie nie raz musiałaś wybierać między wizytą u pani Ani a spotkaniem ze znajomymi czy wyjściem do kina. I wybierałaś pomoc, do której się zobowiązałaś. Nie wycofałaś się.

Wątpliwości, o jakich pisze Angelika dotyczące ryzyka rozstania potwierdzają tylko, że relacja, jaką udało się jej na-

wiązać z panią Anią jest prawdziwa, oparta na autentycznej więzi a nie tylko spełnianiu obowiązków w pozbawiony emocji sposób. Nie da się uniknąć tego ryzyka, jeśli chce się dać drugiemu człowiekowi to, co najlepsze. Jest nam smutno, jeśli zmienia się lub kończy to, co dało nam tyle radości i dobra. Mały Książę mówił, że „decyzja oswojenia niesie ze sobą ryzyko też”. Ale czy żeby uniknąć tego ryzyka nie warto się zaprzyjaźnić? Lis został z ciepłymi wspomnieniami i wdzięcznością za to, co otrzymał. Mały Książę wrócił na swoją planetę bogatszy o nowe odkrycia. Brak spotkań nie oznacza przerwania kontaktu. Ufam, że i tutaj, jak w przypadku odmiennych zdań w innych kwestiach, znajdziecie wspólne rozwiązanie.

A póki co, cieszcie się tym, co jest dzisiaj, „jutro niech się martwi samo o siebie”...

## **Z Michałowic do Hong Kongu**

### **Dominika Dąbek**

19 lat, studentka pierwszego roku stosunków międzynarodowych na Uniwersytecie Warszawskim, wolontariuszka OPS w Michałowicach. Obecnie działa w wolontariacie międzynarodowym.

Moja przygoda z wolontariatem zaczęła się dość wcześnie, gdy miałam 8 lat i to za sprawą mojej mamy, która jest pracownikiem socjalnym w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej. To właśnie mama od najmłodszych lat angażowała mnie i młodszego brata w działalność wolontarystyczną. Początkowo pomagaliśmy podczas organizacji różnych imprez dla dzieci, a z wiekiem – byliśmy angażowani w coraz bardziej odpowiedzialne zadania.

Obecnie w naszej miejscowości jesteśmy już weteranami wolontariatu, praktycznie bierzemy udział w każdej akcji, tworzymy „ekipę od zadań specjalnych”, takich jak: warsztaty plastyczne dla dzieci, w akcjach „Podziel się z sąsiadem”, Mikołajkach, Dniach gminy i wielu, wielu innych organizowanych przez GOPS. Na początku tego roku zostałam asystentem koordynatora wolontariatu. Jako jedna trzech z asystentów jestem odpowiedzialna za fanpage na Facebooku, administrowanie strony internetowej gminnego wolontariatu, jestem także fotografem podczas wydarzeń.

Jednym z ważniejszych doświadczeń wolontarystycznych było dla mnie koordynowanie projektu polegającego na pomocy przy organizacji czasu wolnego dla grupy 30 dzieci w wieku 6-12 lat z terenu gminy Michałowice w ramach półkolonii. Wolontariusze wspierali organizację zajęć dla dzieci,

przekazywali ciekawostki na temat kultury, obyczajów krajów, z których pochodzili. Dzieci poprzez zabawę miały możliwość aktywnej nauki języka angielskiego. Na początku nie wiedziałam, czego się spodziewać od trzydziściorga dzieci z różnych środowisk. Niektóre z nich znałam już ze szkoły, od niektórych byłam tylko 6 lat starsza i czułam się trochę dziwnie, gdy mówiły do mnie „Pani Dominika”. Spośród części z nich nie znałam.

Najbardziej się obawiałam tych „niegrzecznych” dzieci, nie bez powodu, bo znalazło się kilku chłopców nieustannie utrudniających nam wszystkim pracę. Odnoszę wrażenie, że z roku na rok jest mi łatwiej nawiązywać relacje z dziećmi, może dlatego, że coraz lepiej się znamy. Praca z nimi nie jest łatwa, często jest dość męcząca, nigdy nie zapomnę, jak po zakończeniu pierwszych półkolonii spałam aż 14 godzin! Ale gdy ostatniego dnia dostajesz od maluchów laurki, wszystkie się do Ciebie przytulają i zastanawiają się na głos, czy będziesz też za rok, po prostu nie możesz doczekać się następnych półkolonii. Ostatniego dnia pytamy dzieci, jaki moment z tych dwóch tygodni podobał im się najbardziej, jeden z chłopców powiedział: „Jak Pani Dominika krzyknęła”, zdziwiłam się, że wybrał akurat ten moment. Podczas obiadu dzieci były bardzo głośne, a Marta – kierownik półkolonii – nie mogła ich uciszyć, więc krzyknęłam

chyba najgłośniej w swoim życiu „cisza!” i od razu wszyscy zamilkli. Myślę, że wybrał ten moment dlatego, że jeszcze nigdy w ich obecności nie krzyczałam... Do tej pory dzieci wspominają to wydarzenie. Dzieci są bardzo ciekawe świata, wiedzą, że sporo podróżuję, dlatego pytają mnie o nowe miejsca, które odwiedziłam i pytają o wszystko, co im przyjdzie do głowy. Niesamowite jest to, że dla kilku z nich stałam się wzorem do naśladowania i zmotywowałam ich do nauki języków obcych. Cieszę się, że w pewien sposób mogę wpłynąć na życie tych dzieci, zmotywować ich do czegoś dobrego, nauczyć, czy zainspirować do działalności w wolontariacie. Uczestnicy półkolonii od razu rozpoznają mnie na ulicy i pytają o wolontariuszy z zagranicy i następane półkolonie. Z niektórymi starszymi dziećmi jestem nawet w stałym kontakcie.

Projekt półkolonii realizowany jest od 2013 r., przy współpracy ze Service Civil International. Podczas pierwszego roku pomagałam jako lokalny wolontariusz, w kolejnym – sama zostałam koordynatorem. W bieżącym roku również będę koordynować.

Działalność wolontarystyczna i moja pasja do podróżowania zainspirowała mnie do działalności wolontarystycznej za granicą, tak więc prawie trzy lata temu zaczęłam swoją

przygodę z organizacją SCI – polski oddział to Stowarzyszenie „Jeden Świat” z Poznania<sup>1</sup>, która zajmuje się organizacją workcampów<sup>2</sup> na terenie Polski oraz pośredniczy w wyjazdach polskich wolontariuszy na workcampy zagraniczne.

Aby móc samodzielnie zajmować się pracą przy realizowanych projektach, uczestniczyłam w szkoleniu dla koordynatorów workcampów<sup>i</sup> w Poznaniu oraz w Sztokholmie.

Wyjechałam również jako wolontariusz do Reykjavíku, gdzie z grupą działaczy różnych narodowości pracowaliśmy przy organizacji międzynarodowego festiwalu piłki nożnej dla dzieci „Rey Cup”, natomiast tego lata będę pracować w Hong Kongu jako „human library”.

Udział w szkoleniach oraz zdobyte doświadczenie umożliwiło mi pozostanie koordynatorem workcampów w Polsce, polegające na pracy z grupą wolontariuszy z różnych krajów, którzy przyjeżdżają realizować projekt do Polski. Dzięki workcampom poznałam wolontariuszy z państw takich jak: Kolumbia, Estonia, Finlandia, Tajwan, Korea Południowa, Hiszpania, Portugalia, Włochy, Niemcy, Czechy, Bułgaria, Chorwacja, Serbia, Słowenia, Belgia, Holandia, Rosja, Ukraina, Iran, USA, Etiopia, Francja, Szwecja, Norwegia, Is-

---

<sup>1</sup> Stowarzyszenie „Jeden Świat”, Poznań, ul. Prusa 16a/13, [www.jedenswiat.org.pl](http://www.jedenswiat.org.pl)

<sup>2</sup> Workcamp – projekt wolontarystyczny w ramach którego grupa wolontariuszy, często z różnych krajów, realizuje wspólnie jakieś działanie. Workcampy mogą trwać od kilku tygodni do kilku miesięcy.

landia, Litwa, Meksyk, a kilku z nich zostało moimi dobrymi przyjaciółmi.

Dodatkowym atutem uczestnictwa w workcampach był fakt, że mogłam zwiedzać świat, odkrywać miejsca niedostępne lub po prostu nieznanne zwykłemu turyście oraz poznawać wspaniałych ludzi, z którymi pracuję na korzyść lokalnych społeczności. Każdy taki wyjazd ma duży wpływ na moje życie i niewątpliwie zmienia je na lepsze. Podejrzewam, że gdyby nie workcampsy nie byłoby tak barwne.

Wolontariat dał mi szansę na spełnianie swoich marzeń związanych z podróżami, a także poznania prawdziwych przyjaciół. Mimo, że niektórzy z nich są na drugim końcu świata, to odległość nie ma znaczenia i gdy tylko możemy, staramy się nawzajem odwiedzać lub zaplanować jakąś wspólną podróż. Działalność wolontarystyczna wpłynęła też na mój wybór kierunku studiów, a raczej utwierdziła mnie w przekonaniu, iż swoją przyszłość chcę związać z dyplomacją. Wolontariat otworzył mi możliwość uczestnictwa w workcampach, które pokazały mi inne oblicze świata, pomogły poznać nowe kultury i ciekawych ludzi. Miałam również możliwość uczestnictwa w szkoleniach organizowanych w ramach organizacji SCI, które dały mi możliwość rozwoju, umiejętność pracy z ludźmi, często bardzo różniącymi



się pod względem kulturowy i obyczajowym, a także olbrzymiej tolerancji dla każdej inności.

Poza tym lepiej poznałam miejsce, w którym mieszkam i tak naprawdę swoich sąsiadów. Działalność w wolontariacie łączy też moje pasje, czyli podróżowanie i fotografię.

Tak naprawdę wszystko zawdzięczam mojej mamie, zapewne gdyby nie ona w ogóle nie byłabym wolontariuszem, a przede wszystkim nie usłyszałabym o SCI. Bez jej wsparcia we wszystkim, co robię, pewnie nie dałabym sobie rady. Niektórzy uważają to za coś dziwnego, że rodzice pozwolili mi na samodzielne wyjazdy do kompletnie obcego kraju, do ludzi, których nigdy nie poznali, rodzice wręcz mnie do tego zachęcali. Mogę powiedzieć, że jestem szczęściarą, mając takich rodziców, którzy wspierają mnie i pomagają w realizacji nawet tych najdziwniejszych marzeń.

## **Komentarz**

*Monika Gregorczyk, psycholog*

„Czym skorupka za młodu nasiąknie tym na starość trąci”, choć w przypadku Dominiki chyba wypadłoby napisać, że

nie trąci tylko pachnie i nie na starość, tylko znacznie wcześniej...

Jak z opisu wynika, przygodę z wolontariatem można zacząć bardzo wcześnie, a w wieku 19 lat być już wolontarystycznym weteranem. Dorośli, do dzieła! Pozwólcie dzieciom przychodzić do OPSów! Angażujcie je na miarę ich możliwości w Wasze działania. Wiem, wiem, że to więcej dodatkowej pracy, ale skoro po kilku latach można „dohodować się” asystenta koordynatora to może warto? Nigdy nie słyszałam, aby ktoś narzekał na pieniądze, które leżą na lokacie. Wręcz przeciwnie, cierpliwie czekamy i skrupulatnie liczymy, ile nam przybędzie na koncie. Może z podobnej perspektywy warto spojrzeć na małych wolontariuszy. Są jak lokaty bankowe – w określonym czasie przynoszą zysk. Wszystkim stronom: mamie i tacie, że mają dzieci z otwartym sercem i z których mogą być dumni; dzieciom – które nie mają problemu, by pracować w Hong Kongu; ośrodkowi – w którym „ekipa specjalna” gotowa na każde wezwanie; klientom ośrodka... itd. itp.

Udało się Dominice... nie zostawić „niegrzecznych dzieci”, z całym realizmem dostrzegania blasków i cieni ogarniania całego, sporego, półkolonijnego stadka. Dzieci nawet grzeczne w takiej ilości stanowią prawdziwe (i męczące)

wyzwanie. Warto się przygotować (konieczny „worek pomysłów gier i zabaw”), zastanowić jak je zaciekawić, zainspirować swoim przykładem. Warto z dziećmi rozmawiać – uwaga i akceptacja działają cuda. I warto się wyspać przed kolejną turą półkolonii Skuteczna „rada na niegrzeczne dzieci” dla oczekujących wskazówek i rad: Kochaj! „Dzieci, które potrzebują miłości w największym stopniu, zawsze proszą o nią w najbardziej pozbawiony miłości sposób (słowa emerytowanego nauczyciela do matki nadpobudliwego dziecka”. (Herbert M. Rozwój społeczny ucznia, tłum. E. Jusiewicz-Kalter, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004, s. 22). Potwierdzam swoim psychologicznym autorytetem! Udało się Dominice doświadczyć, że... to działa! Uda się i Tobie. W chwilach kryzysu podrzuć urwisów koleżance lub koledze, idź na długi spacer lub zamknij się w łazience (tam nikt Ci nie będzie przeszkadzał). Emocje opadną, głowa ochłonie, przyjaciel doradzi – siły wrócą. Stosować zgodnie z zaleceniami. Właściwe stosowanie nie zagraża Twojemu życiu i zdrowiu.

Zabrzmie banalnie ale od pasji wolontariatu do przyszłych wyborów droga niedaleka. Odkrycia Dominiki pomogły jej w wyborze kierunku studiów, pomogły sprawdzić w czym czuje się dobrze i na miejscu. Pomogły jej już dzisiaj poznać

bliżej „tak zwane obce”, pozbyć się lęków i uprzedzeń, nauczyć tolerancji. Przeczytałam gdzieś kiedyś wiersz:

chciałbym widzieć świat  
jednej ludzkiej rasy,  
rasy z uśmiechniętą twarzą  
bez względu na kolor skóry,  
gdzie Bóg jest dobry, ani czarny, ani biały

*R. E. G. Armattoe, "Rasa"(fragment)*

Dominiko – dziękuję, że dzięki Twojej postawie rozprze-  
strzenia się „rasa z uśmiechniętą twarzą”. Tak trzymać i po-  
wodzenia!

# **Dwadzieścia dwa do setki**

**Ewa Szemińska-Morsakowska**

emerytka, od 13 lat wolontariuszka OPS dzielnicy Bielany w  
Warszawie

Właściwie od zawsze pomagałam, nie tylko rodzinie, ale znajomym, sąsiadom – pochodzę takie zachowania wyniosłam z domu. Niesienie pomocy zawsze było wartością w mojej rodzinie. W miarę upływu lat, a mam już dwadzieścia dwa do setki, zaczęłam interesować się prawnymi aspektami pomocy społecznej. Po aktywnej działalności w „Solidarności” i przejściu na emeryturę chciałam się sprawdzić w innym środowisku. Dużym wyzwaniem dla mnie było niesienie pomocy osobom zupełnie mi nieznanym, obcym. Zastanawiałam się, czy na moja nadal cechuje mnie werwa, energia, jak będzie odbierany mój optymizm, moje spojrzenie na świat i ludzi. Jak będą odbierane moje działania, moja inicjatywa, pogoda ducha? Czy osoby, wśród których się będę udzielać, dobrze mnie odbiorą, a to, co wymyślę będzie akceptowane? Czy uda mi się wywołać uśmiech na twarzach, żeby troski dnia codziennego odeszły chociaż na jakiś czas? Czy wywołam radość ze wspólnego przebywania? Czy potrafię zainteresować tym, co chcę przekazać? Takie pytania nurtowały mnie przed rozpoczęciem wolontariatu w OPS Bielany. Obawy te okazały się zupełnie niepotrzebne, był to porostu niepokój przed czymś nieznanym.

Od 13 lat jestem aktywnie zaangażowana w działalność wolontarystyczną na rzecz uczestników Ośrodka Wsparcia dla Seniorów Nr 1, gdzie prowadzę zajęcia o tytule „Ruch i gim-

nastyka dla młodzieży starszej”. Tak zwracam się i mówię do seniorów – „młodzież starsza”. Uważam, że wiek metrykalny to jedno, a drugie to pogoda ducha i optymizm. Angażując się w wolontariat, nie myślałam, że dużą trudnością będzie motywowanie osób starszych do udziału w zajęciach. Pomogło mi w tym moja energia, pozytywne patrzenie oraz to, że jestem w podobnym wieku, stałam się wzorem do naśladowania. Serce mi rośnie kiedy z dnia na dzień grupa osób ćwiczących powiększa się. W ramach podziękowania za wspólną pracę i zachęty do dalszej aktywności co roku, w kwietniu, organizuję spotkanie integracyjne, podczas którego tradycją stało się wręczanie dyplomów oraz medali dla uczestników moich zajęć. Medale robię samodzielnie – wypiekam je i dekoruję. Można je spożyć lub zachować. Podopieczni cieszą się bardzo i czekają niecierpliwie na taki dzień. Widzę uśmiech i błysk w oczach – to dla mnie bezcenna nagroda. Moją pasją jest również pisanie wierszy okolicznościowych, świątecznych, połączone z życzeniami, na dzień seniora, wolontariusza. Teksty te są przyjmowane z życzliwością i radością. To następna ważna nagroda dla mnie.

Tak jak w życiu każdego, tak i w moim zdarzają się gorsze dni, kiepski humor bądź jakieś zmartwienia, lecz nigdy nie przynoszę ich ze sobą na zajęcia. Optymizm, energia i

uśmiech jest moją domeną. W pracy wolontarystycznej z osobami starszymi trzeba umieć negatywy zamienić na pozytywy, zło zamieniać na dobro.

Współpracuję z seniorami już 13 rok i dobrze poznałam problemy tego środowiska. Podczas moich obserwacji zauważyłam, że występują często animozje do osoby starszej jako mniej sprawnej, a może i złośliwej, bo tak się ukształtowało jej życie – starość często idzie w parze z samotnością i nie-najlepszymi relacjami z rodziną. Tym osobom potrzebna jest rozmowa, podanie ręki, uśmiech, wysłuchanie co boli, jaka choroba daje się we znaki. Seniorzy pragną zainteresowania i rozmowy. Udaje mi się czasem złagodzić ich negatywne zachowania, a widząc uśmiech, na pomarszczonej twarzy seniora myślę, że dobrze się wywiązuje z zadania wolontariusza. Nierzadko słyszę rozmowy, że to, czy tamto boli, leki nie pomagają, lekarze zlecają tylko badania, które nie leczą. Często staram się wytłumaczyć proces starzenia organizmu, podkreślam, że pewne zmiany trzeba polubić, używam przy tym mojej maksy: „jestem młoda, zdrowa i nic mi nie jest”. Dzięki takiemu nastawieniu zapominamy o chorobach i myślimy pozytywnie.

W działalności wolontarystycznej wykorzystuję wszystko, co potrafię i nieustannie poszerzam swoje umiejętności,



doskonale się, żeby lepiej przekazać swoją wiedzę, dzielę się tym, co przeczytałam lub zobaczyłam, podróżując. Z każdego wojażu prezentuję zdjęcia, opowiadam, i czytam swoje wierszowane wspomnienia. Przybliżam obce kraje, jednocześnie tłumacząc, że w Polsce nie jest tak źle jak się często wydaje. To też są przekazy optymistyczne. Seniorzy zawsze czekają na te pogadanki z niecierpliwością. To sprawia, że czuję się potrzebna. Rozmowy na różne tematy bardzo nas zbliżają, tworzy się ciepła aura, jak w dobrej rodzinie.

Wolontariusze w takich ośrodkach są potrzebni. Personel dzięki wolontariatowi w pewnym sensie jest trochę „odciążony”. Poza tym wolontariusz wprowadza relacje raczej rodzinne niż służbowe, może sobie pozwolić na wytworzenie bardziej emocjonalnych, silnych więzi niż ma to miejsce w relacji pracownik-klient. Moje kontakty z pracownikami OPS – z kierownikiem Ośrodka Wsparcia, koordynatorem wolontariatu oraz pozostałym personelem są bardzo dobre. Osoby te dają mi wsparcie, pomoc, motywację, są „przyjaznymi duchami” mojej przygody z wolontariatem.

## Komentarz

*Monika Gregorczyk, psycholog*

Ewo, mam dla Ciebie „wiersz okolicznościowy”.

a ty znowu się śmiejesz  
idąc polną drogą  
gdzie kolorowa łąka kwiatów  
nurza się w zieloności  
a ty znowu się uśmiechasz  
mówiąc “Dzień dobry”  
płacąc za mieszkanie  
i kupując razowy chleb  
a ty znowu promieniejesz  
gdy pijesz mleko na śniadanie  
opowiadasz bajkę dzieciom  
stos naczyń zmywasz  
a ty znowu.....  
i zawsze  
jak ty to robisz?

*E. Tąta, „A Ty...”*

Życzenia i podziękowanie dla Ciebie. Za dobro, które wytrwale czynisz - przed emeryturą i po emeryturze. Za Twoją energię i wytrwałość „gimnastyczną” i „poza-gimnastyczną” dla „starszej młodzieży”. Za Twój optymizm i pogodę ducha – w świecie zmian jesieni życia. Za cierpliwość w słuchaniu i serce w dzieleniu się sobą, swoimi pasjami z „niedowiarkami” tzn. tymi, którzy przestali czuć się potrzebni i uwierzyli, że są całkiem sami. Na szczęście – znaleźli Ośrodek Wsparcia dla Seniorów, i Ciebie w nim. Ewo, jak Ty to robisz? Zostań. Nawet do setki...

# **Bożonarodzeniowy prezent**

## **Hania Bińkowska**

urzędniczka gminna, od kilku miesięcy aktywnie uczestniczy w działalności wolontarystycznej Ośrodka Pomocy Społecznej w Nowym Duninowie.

Z perspektywy czasu dostrzegam, że naszym życiem kierują przypadki. Gdy doświadczyłam w swoim życiu tzw. „syndromu opuszczonego gniazda” pojawiła się Izabela – koordynator Klubu Wolontariusza przy Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Nowym Duninowie, która zaproponowała mi wolontariat. I to był dla mnie najlepszy prezent Bożonarodzeniowy, gdyż działo się to wszystko tuż przed Wigilią 2014 r. Dziś wiem, że dzięki zaangażowaniu się w pracę w wolontariacie uniknęłam zimowej depresji, która czała się za moimi plecami.

Po wyjeździe dzieci na studia i do pracy do wielkich miast oddalonych ponad 200 kilometrów od rodzinnego domu, nagle okazało się, że mam dużo wolnego czasu, zbyt dużo energii i miłości, aby resztę życia spędzić przed telewizorem lub na pielęgnowaniu domu.

Dlatego też propozycja od Izabeli dała mi isierkę nadziei na nowy życiowy cel, który mogłam realizować po pracy zawodowej. Na początku miałam duże obawy, typu: „co powiedzą ludzie z sąsiedztwa, jak sobie poradzę, czy podołam”. Ale uznałam, że do odważnych świat należy, jeśli nie spróbuję, to się nie przekonam. Ludzi poznajemy po czynach, więc przystąpiłam do dzieła. Zaraz po świętach dałam odpowiedź Izie, że podejmuję się tego zadania. Uznałam, że

wolontariat to okazja sięgnięcia po nowe wyzwania, proces otwarcia się na codzienne sprawy innych, często odmienne od mojego dotychczasowego otoczenia. To uczenie się nowych postaw w nowych sytuacjach. A człowiek uczy się przez całe życie, jeśli tylko tego pragnie. Ja należę do takich ludzi.

W wolontariacie pracuję od kilku miesięcy, czyli w zasadzie niewiele, ale mogę powiedzieć, że działalność ta przynosi mi wiele satysfakcji i przyjemności, zwłaszcza wtedy, kiedy dowiaduję się, że mój podopieczny polubił lekcje matematyki, które dotychczas były dla niego gehenną, powodowały rozstrój żołądka. Serce mi rośnie na widok dzienniczka z ocenami, które z dotychczasowych jedynek zmieniły się na pozytywne oceny. Widzę jego dumę i radość z osiągnięć, przełamywania barier, które jeszcze niedawno były natręctwem. Czuję, że wspólne zajęcia wyzwalaają przyjemne doznania zarówno we mnie, jak i w "moim uczniu". I to mnie uskrzydla, bo wtedy wiem, że robię coś ważnego, coś, co chociaż trochę zmienia czyjeś życie na lepsze. Czuję, że jestem potrzebna tu i teraz.

Każdy człowiek posiada w sobie ogromne pokłady miłości. Potrzeba tylko chwili, sytuacji, żeby wyzwolić te pozytywne emocje i podzielić się nimi z innymi. Ofiarować siebie dla

drugiego człowieka, żeby życie było lepsze, bardziej promienne. Miłość i dobroć, uczynność i miłosierdzie nic nie kosztują, a tyle przynoszą soczystych owoców w naszym życiu. Dlatego podzieliłam się tą energią, którą mam w nadmiarze.

Pomagając innym, sprawiam również sobie przyjemność. W życiu kieruję się zasadą, że dobro udzielone innym, wraca do nas podwójnie spotęgowane. Skoro Bóg obdarzył mnie daną wiedzą, którą mogę się podzielić, chętnie udostępniam swoje zasoby, energię i czas. Myślę, że wszyscy urodziliśmy się i żyjemy w określonym miejscu na Ziemi i w ściśle określonym celu. Dlatego realizuję mój cel.

Staram się być wyrozumiała, gdy mój podopieczny czasami przychodzi na zajęcia nie przygotowany, bez przyborów, podręcznika, notatek, które dostał ode mnie na poprzednich zajęciach. Dostrzegam w tym natłok obowiązków przed końcem roku szkolnego, które spadają na młodego człowieka. Są to klasówki, zaliczenia, poprawianie ocen na wyższe, angażowanie się w inne zajęcia społeczne, takie jak uczestnictwo w zawodach sportowych, występach artystycznych i innych. Także negatywne wzorce wyniesione ze środowiska domowego, jak bezradność, niska samoocena, poczucie niepewności, brak perspektywicznego myślenia

wpływają na „odstawanie od reszty grupy”. Te spostrzeżenia powodują, że jeszcze bardziej się mobilizuję, wychodzę poza codzienność i wspólnie z „moim uczniem” szukamy innych rozwiązań.

Moja bieżąca praca w wolontariacie, to również spotkania wolontariuszy, udział w organizacji imprez kulturalnych, pozyskiwanie środków materialnych i finansowych od sponsorów na realizację zadań Klubu Wolontariusza. To wszystko buduje we mnie pozytywne relacje z innymi ludźmi, zwiększa zakres mojej wiedzy i kompetencji, pozwala na poznanie ciekawych osób, niejednokrotnie bardzo czynnie zaangażowanych w działalność społeczną, która motywuje mnie i innych do bycia potrzebnym. Do bycia LEPSZYM.

Moja działalność wolontarystyczna wymusza także konieczność przesterowania swojego osobistego życia, czy to organizacji bieżących obowiązków, czy to zadbania o wygląd zewnętrzny, rozwój umiejętności komunikacyjnych w postaci aktywnego słuchania, zadawania pytań, zbierania informacji, konstruktywnego myślenia, wyciągania wniosków.

Pomaga mi w tym zdolność radzenia sobie z emocjami zarówno swoimi, jak i rozmówcy, mimika twarzy, gestykulacja ciała, potencjał jakim dysponujemy. Ta praca nauczyła mnie, pokory do życia, dostrzegania słabości i bolączek tego świa-



ta, lepszego radzenia sobie z tremą, lękiem i wystąpieniami publicznymi. Moim zdaniem poczucie szczęścia i satysfakcji życiowej zależy w dużej mierze od umiejętności sprawnego kontaktowania się z innymi ludźmi, prowadzenia wspólnych działań. Drugi człowiek jest mi potrzebny do osiągnięcia pełni i harmonii życia.

Jestem z siebie zadowolona, nawet dumna, bo mam kontakt z młodzieżą, z ludźmi – zaangażowanymi w pomoc innym. Doskonale odnajduję się w tej sytuacji, w tej atmosferze. I dopóki będę mogła, dopóki zdrowie i czas mi na to pozwolą, dopóty będę ofiarowywać siebie innym w imię miłości do bliźniego.

## **Komentarz**

*Monika Gregorczyk, psycholog*

„Teraz nie pora myśleć o tym, czego ci brak. Lepiej pomyśl, co możesz zrobić z tym, co masz.” (E. Hemingway). Pani Hania najwyraźniej postanowiła iść za tą hemingwayowską myślą i – gdy zabrakło w rodzinnym domu własnych dzieci - zrobiła z tym, co ma - Czasem - coś dobrego dla „obcego”. I tak „obcy” przestał być „obcy” a stał się „swoim”, w dodat-

ku uskrzydającym uczniem i podopiecznym. „Czas jest najwyższą kategorią miłości”. Bez tego czasu, pokłady miłości choćby ogromne, nie mają się jak dzielić i rozprzestrzeniać. Ale jeśli podejmiemy ryzyko, mimo obaw co do swoich umiejętności czy „ludzkiego gadania” i oddamy choć trochę naszego czasu, to i nasz brak się wypełnia: satysfakcją, radością, energią, przyjemnością... itd. itp. Rzeczywiście, nie ma wtedy... czasu na zimowe depresje. Dobro powróciło, zgodnie z zasadą, którą wyznaje Pani Hania.

Historia Pani Hani pokazuje, że znajomość z wolontariatem zaczynać można zawsze, w każdej życiowej sytuacji. Zawsze jest to wyzwanie. Dla młodszych – bo nie czują się kompetentni i biegają za nimi kompleksy. Czasami nie wiedzą, że mogą a czasami jakiś sceptyczny dorosły stanie im na drodze. A przekonanie mamy, taty lub nauczyciela, by pomógł od strony formalnej to nie zawsze taka łatwa sprawa! Dla zapracowanych i otoczonych swoimi dziećmi i rodziną, bo walczą o każdą wolną chwilę, a tych jakoś niewiele pomiędzy pracą, obiadem, odrabianiem lekcji, językiem angielskim itp. Dla starszych – bo nie wiedzą, czy mogą, czy się odnajdą, czy się dopasują, czy ktoś ich potrzebuje. Ale jeszcze nie spotkałam wolontariusza lub wolontariuszki, który by żałował, że tego wyzwania się podjął. Mimo wątpliwości, mimo stresów, mimo nieudanych pierwszych prób – każdy

coś zyskał. Każdy dokładnie to, czego potrzebował, choć nie zawsze wiedział, że to jest właśnie to! I nie ma w tym nic gorszego, bo wolontariat nie jest przecież bezinteresowny. Zysk co prawda nie przyrasta na koncie, ale przyrasta niewątpliwie. Uczeń Pani Hani lepiej radzi sobie z matematyką, a ona sama lepiej radzi sobie tremą, z kontaktowaniem się z innymi ludźmi, z organizacją swoich bieżących obowiązków i pewnie jeszcze z wieloma innymi sprawami.

Wolontariusze! Bądźmy z siebie, jak Pani Hania, choć trochę dumni i zadowoleni! „To, co jest w nas, będzie i wokół nas.”

**Niech się dzieje**

**Jagięto Justyna**

Wolontariusz Gminy Bulkowo

„Największym dobrem, jakie możesz wyświadczyć drugiemu Człowiekowi nie jest to, że podzielisz się z nim swoim bogactwem, ale że odkryjesz przed nim jego własne”.

Sentencja wypowiedziana w XIX wieku przez brytyjskiego premiera Benjamina Disraeliego stanowi motto Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Bulkowie. Sentencja ta również jest myślą przewodnią, którą kieruję się w pracy w Wolontariacie. Od 2 lat współpracuję z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Bulkowie. Zaangażowałam się również we współpracę z lokalnym Stowarzyszeniem „Nasza Przyszłość”, które pracuje na rzecz dzieci oraz młodzieży. Dlatego też z wielką przyjemnością oraz poczuciem obowiązku wobec własnej Gminy przystąpiłam do Wolontariatu Gminy Bulkowo, który skupia w swych szeregach młodzież gimnazjalną i osoby dorosłe. Ucieszyła mnie myśl, że w mojej miejscowości tworzą się inicjatywy, które mogą pomóc osobom potrzebującym jak również zainspirować młodzież do pomocy innym. Sama jestem matką nastolatki i rozumiem, jak jest ważne, aby dzieci oraz młodzież mieli okazję do wykazania się w niesieniu pomocy innym. Wolontariat jest szansą na rozwój własnej wrażliwości, na poznanie siebie, na pogłębianie relacji z innymi. Dla mnie wolontariat stał się nieocenioną przygodą.

Jak to się zaczęło? Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bulkowie, wiele razy podejmował próby utworzenia Gminnego Wolontariatu. Jednak dopiero gdy GOPS w Bulkowie przystąpił do projektu pn. „Wolontariat - szansa dla integracji”, współfinansowanego z funduszy EOG w ramach programu Obywatele dla Demokracji, którego organizatorem jest Centrum Wolontariatu w Warszawie – udało się stworzyć prawdziwe struktury wolontariatu. Jednym z powodów, dzięki któremu udało się powołać wolontariat – było m.in. możliwość uczestniczenia w szkoleniach z profesjonalnym trenerem, coachem, który prowadził warsztaty w kandydatami na wolontariuszy (dzięki finansowaniu poprzez w/w projekt).

Kierownik GOPS w Bulkowie przydzieliła mnie zgodnie z moimi zainteresowaniami i predyspozycjami do towarzyszenia 4-osobowej rodzinie. Interesuje się ogrodnictwem. Posiadam swoje niewielkie sezonowe plantacje np. truszkawek. Na co dzień pracuję w sklepie ogrodniczym.

Rodzina wyraziła zgodę na obecność wolontariusza. Przyjemnie było obserwować, gdy dowiedzieli się, że wolontariusz może towarzyszyć im w zaprojektowaniu oraz wykonaniu własnego ogrodu. Pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej oraz asystent rodziny wiedzieli, że pani Agnieszka

marzy o własnym ogrodzie. Codzienne obowiązki, brak środków finansowych – powodował, że rodzina pani Agnieszki odkładała realizację swoich marzeń na późniejszy czas.

Początkowo obawiałam się, czy na pewno jestem w stanie pomóc i spełnić oczekiwania rodziny. Rodzina składała się z rodziców oraz dwojga dzieci w wieku 6 i 11 lat. Moją rolą było wspomóc w zorganizowaniu przydomowego ogródka, w nauce pielęgnowania krzewów, posadzenia drzew, wydzielenia miejsca na warzywniak oraz posadzenie nasion. Początkowo sądziłam, że moje wsparcie będzie potrzebne szczególnie rodzicom (którzy w ostatnim czasie byli w silnym konflikcie) – w rzeczywistości nawiązałam również wspaniałe kontakty z dziećmi, gdyż dziewczynki okazały się wzorowymi ogrodnikami. Chętnie wykonywały przydzielone im prace w ogrodzie, okazywały zainteresowanie rodzajami krzewów, nazwą nasion.

Praca z dziećmi w ogrodzie to również niesamowity element zabawy i nauki. Poprzez swobodne rozmowy na temat takie jak sposoby pielęgnacji roślin i warzyw przekazuje się dzieciom wiedzę praktyczną. Poza tym dzieci cieszyły się, gdy zostały pochwalone za wykonane zadania. Pochwały inaczej wzmocnienia pozytywne spowodowały, że otrzy-

mywane pochwały wpłynęły na dalsze zainteresowanie się ogrodem. Prace nad ogrodem trwają nadal. Przyszedł czas pielienia, podlewania, obserwacji, jak rośliny „zachowują” się na terenie ogrodu. Prawdą jest, że jeśli osoby samodzielnie wykonają pracę, tym bardziej będą ją szanować. Nie ukrywam – bałam się, czy zostanę właściwie przyjęta, czy moje zaangażowanie będzie pozytywnie odebrane w rodzinie. Okazało się, że moje wyobrażenia przerosły oczekiwania.

Prace ogrodowe, porządkowe i pielęgnacyjne, które wykonywałam z dziećmi w ogrodzie uświadomiły mi, jak może być owocna praca w małych grupach, jak bardzo dzieci pogłębiły własne relacje między sobą. Dostrzegłam również ogromny szacunek do własnej pracy oraz ogromną chęć zaangażowania się w pomoc na rzecz innych osób. Córki pani Agnieszki już stwierdziły, że również myślą o zaangażowaniu się w działania wolontariatu na rzecz innych. Dziewczynki okazały się niezwykłymi uczennicami i „obrońcami przyrody”. Dzieci, jak i dorośli, bardzo chętnie pomagały w sadzeniu krzewów, pielęgnowaniu drzew, pielieniu warzywniaka. Chętniej uczyły się, jak pielęgnować dane krzewy i rośliny. Chętniej przystąpiły do projektowania własnego podwórka. Dzieci przejęły inicjatywę – okazało się, że mają swoje pragnienia i marzenia dotyczące wyglądu własnego



podwórka i obejścia. Zaprzyjaźniony lokalny przedsiębiorca – również wolontariusz przekazał nieodpłatnie krzewy, które dzieci pielęgnują.

Nie sądziłam, że praca w wolontariacie może przynieść wolontariuszowi wiele radości i częste łzy wzruszenia.

Ciekawym doświadczeniem jest również obserwacja mojej pracy przez innych mieszkańców. Spotykam się z sympatią mieszkańców, ciekawością, jak również pytaniami: „a po co to robisz?”. Skupiam się na pozytywnych stronach swojego działania. Dlatego pochylam się tylko nad „zaciekawieniem” ludzi. Dostrzegam w nich chęci współpracy ale również lęk i wątpliwości „a co powiedzą o mnie, gdy dowiedzą się, że pomagam innym bezinteresownie”.

W moim odczuciu – potwierdza się w/w sentencja, że największym bogactwem jest to, że możemy przed innymi ludźmi odkryć ich wewnętrzne bogactwo. Bogactwem w rodzinie, której towarzyszę, okazało się pogłębienie własnych relacji, nauka i szacunek do przyrody, chęć zaangażowania się w działania na rzecz innych mieszkańców.

## Komentarz

*Monika Gregorczyk, psycholog*

Gdyby wszyscy mieli po cztery jabłka

gdyby wszyscy byli silni jak konie

(...)

gdyby każdy miał to samo

nikt nikomu nie byłby potrzebny

(...)

to co mam i to czego nie mam

nawet to czego nie mam komu dać

zawsze jest komuś potrzebne

(...)

nierówni potrzebują siebie

im najłatwiej zrozumieć, że każdy jest dla wszystkich

i odczytywać całość

*ks. J. Twardowski, „Sprawiedliwość” (fragment)*

Gdyby pani Justyna dwa lata temu nie zaryzykowała i nie zaangażowała się w wolontariat w GOPS, to pani Agnieszka być może do tej pory okładałaby realizację swoich ogródkowych marzeń. Gdyby panią Justynę pokonały obawy i stra-

chy „różnej maści”, to rodzina pani Agnieszki być może do tej pory nie miałyby okazji doświadczyć tego, że relacje między sobą można pielęgnować, tak jak rośliny i krzewy. Gdyby pani Justyna nie chwaliła, nie angażowała do wspólnej pracy, nie pokazała swoim własnym przykładem, że „to, co mam i to, czego nie mam (...) zawsze jest komuś potrzebne”, to dzieci pani Agnieszki być może do tej pory nie odkryłyby bogactwa inicjatywy w sobie. Gdyby w gminie Bulkowo nie było wolontariatu, zabrakłoby tam wielu radości i też wzruszenia i być może nikt nie zatrzymałby się nad pytaniem: „a po co odrywać się od swoich spraw i pomagać innym?” I „skąd wziąć na to czas?” Jak widać, dużo rzeczy by się nie stało, gdyby różne „gdyby” stały się trybem oznajmującym. Dlatego apeluję: nie bądźmy silni jak konie! Potrzebujemy siebie! Niech się DZIEJE!

# **Jak u babci i dziadka**

**Justyna Krasińska**

od 2 miesięcy wolontariuszka OPS w Iłży

Swoją historię z wolontariatem zaczęłam ok. dwóch miesięcy temu. Propozycję otrzymałam od pracownika socjalnego Ośrodka Pomocy Społecznej, który organizował wolontariat w naszej miejscowości. W kilka dni później dostałam ofertę pomagania starszemu małżeństwu. Przed pierwszą wizytą byłam bardzo zestresowana. Nie wiedziałam, co to za ludzie i jak zareagują na moją osobę. Moje obawy okazały się niepotrzebne. Podczas pierwszego spotkania zostałam bardzo ciepło przyjęta, czułam się tak, jakbym trafiła do „babci i dziadka”. Pani Helenka jest osobą leżącą, wymaga pielęgnacji, podania leków, ale tak naprawdę wystarczy przy niej być. Jest osobą bardzo miłą i serdeczną. pan Henio, mąż, pani Helenki, jest po amputacji kończyn dolnych. Oboje są wspaniałymi ludźmi. Od pierwszego spotkania czuję się u nich akceptowana. Z wizyty na wizytę buduję z nimi swoją relację, z dnia na dzień staję się coraz bardziej cierpliwa. Opiekując się moimi podopiecznymi, staram się pamiętać o delikatności, okazuje im dużo szacunku, wiedzę, że mogą na mnie polegać. Spotkania nauczyły mnie że najważniejsza jest umiejętność słuchania, bo słuchać a słyszeć to dwie różne umiejętności.

Podczas trudnych dni, gdy podopieczni czują się fizycznie gorzej staram się cierpliwie i z życzliwością ich wysłuchać. Działalność wolontarystyczna zmieniła moje nastawienie

do ludzi chorych, starszych i niepełnosprawnych. Kiedyś patrząc na osoby potrzebujące pomocy, odwracałam wzrok, nie zastanawiając się nad tym, jak radzą sobie w życiu codziennym, czy mogą liczyć na czyjąś pomoc. Dziś wiem, że takie osoby, mają w sobie duże pokłady ciepła i serdeczności. To osoby które za okazaną pomoc dają dużo miłości i drugą osobie osobę zarażają pozytywną energią.

Dzięki wolontariatowi moje spojrzenie na świat i ludzi potrzebujących diametralnie się zmieniło. Przebywanie w gronie ludzi chorych i starszych skłania mnie do zastanawiania się nad moim życiem, przemijaniem, chorobą i samotnością. Praca wolontariusza jeszcze bardziej rozwinęła we mnie chęć pomagania innym. Nauczyła mnie rozumienia ludzi, nabyłam dzięki jej umiejętność budowania prawidłowych relacji międzyludzkich.

Jest teraz we mnie większa gotowość do traktowania ludzi z tolerancją i zrozumieniem. Bycie wolontariuszem daje mi poczucie spełnienia, a także dużo radości i pogody ducha. Największą nagrodą jest dla mnie zdanie :„Pani Justynko, jak dobrze, że pani już jest” i często widok radości i łez moich podopiecznych na mój widok. Pomoc wolontarystyczna jest dla mnie alternatywnym sposobem spędzania czasu wolnego i oderwaniem się od codziennej rutyny. Ciepły

uśmiech lub uścisk dłoni pani Helenki i pana Henia jest dla mnie cennym podziękowaniem za moją pomoc.

Ostatnie zdanie chciałabym skierować do moich podopiecznych: „Dziękuję Wam za to, że jesteście, mam nadzieję, że nikt i nic nie jest w stanie zmienić naszych relacji”.

## **Komentarz**

*Monika Gregorczyk, psycholog*

Czytam historię Justyny: staż w wolontariacie – „szczyptówek - świeżynka”, mądrość spojrzenia – „głęboka”. W zabieganym świecie zabieganych ludzi Justyna pisze, że tak naprawdę wystarczy być, nie działać. Wystarczy najpierw słuchać i słyszeć, nie mówić. A dopiero potem zmywać naczynia. Właściwa kolejność rzeczy. „Dobroć to nie wydajność”. Czasami bardziej niż pieniędzy w portfelu brakuje nam życzliwego spojrzenia i akceptacji drugiego człowieka. Jego czasu na wypicie z nami herbatki i „otwartości uszu” na nasze osobiste smutki i radości, małe i duże.

I tak teoria o międzypokoleniowej wymianie stała się ciętym, a właściwie „dziadkiem i babcią”. Justyna przyszła by dawać, a sama czuje się obdarowana. Nowym spojrzeniem

na świat, nowymi umiejętnościami, nowym zrozumieniem rzeczywistości osób starszych i chorych czy wreszcie ciepłem i serdecznością. Pan Henryk i Pani Helena zyskali jej delikatność w pomocy, szacunek, pogodę ducha i zapewne jeszcze wiele więcej. Wymiana trwa. Więzy się zacieśniają. Rośnie radość.

Wzrasta „czułość w nieczułości świata”. Psycholog nie ma tu już nic do roboty. Poza zachwytem.



# **Koszyk**

## **Michał Dzierzba**

lat 19, student, zaangażowany w wolontariat od około 2 lat, wolontariusz OPS w Brwinowie

Bycie wolontariuszem nie jest prostym zadaniem, nawet jeśli jest się nim przez krótki okres czasu. Spoczywa na nim wielka odpowiedzialność, gdyż oprócz jego obowiązków jest jeszcze coś niezwykle ważnego: zaufanie osób, którym się pomaga.

Wolontariuszem zostałem po raz pierwszy w roku 2013. Miałem wtedy 18 lat i pomagałem w Świetlicy Socjoterapeutycznej w Brwinowie. Nie interesowałem się wcześniej wolontariatem, a moimi zmartwieniami były przeważnie szkolne sprawdziany i testy. O czymś takim jak wolontariat dowiedziałem się od mamy, która gorąco mnie do niego zachęcała. Stwierdziłem „czemu nie?”. I nie pożałowałem tej decyzji.

Jako wolontariusz zajmowałem się grupą uczniów szkoły podstawowej i gimnazjum. Do moich zadań należały między innymi pomoc w odrabianiu pracy domowej oraz organizacja czasu wolnego. Z początku sprawiało mi to trudność, gdyż zmagalem się ze swoimi problemami, a w szczególności największym: moją chorobliwą wręcz nieśmiałością. Byłem osobą zamkniętą i wstydziłem się nawet starać nawiązać kontakt z moimi podopiecznymi, co oczywiście utrudniało mi pracę. Szybko jednak przekonałem się, że mimo moich wpadek i potknięć spotykam się, nie ze śmie-

chem, ale z ciepłym oraz przyjaznym odbiorem, zarówno ze strony uczniów, jak i pracowników świetlicy. Poczujęm, że tam każdy jest moim przyjacielem, wszyscy sobie pomagają i razem rozwiązują problemy.

Zacząłem pomagać również w różnych wydarzeniach organizowanych przez świetlicę. Były to między innymi „Otwarte ogrody”, które są festiwalem miejscowej kultury i sztuki. Uczniowie ze świetlicy uczestniczyli tam w wielu atrakcjach, a ja zawsze byłem obok i służyłem im wsparciem. Kiedyś pomogłem im też w nauce ról do sztuki teatralnej, i choć może nie pamiętam już jej tytułu, to w pamięć zapadło mi, jaki byłem szczęśliwy i jakie spełnienie czułem w momencie, gdy wyszli na scenę.

Wkrótce w moim zachowaniu przyjaciele zaczęli zauważać zmiany. Przestałem być wiecznie wycofany, i chociaż dalej nie jestem duszą towarzystwa, to jednak stałem się bardziej otwarty na ludzi. Nieśmiały jestem dalej, ale dzięki temu wolontariatowi przekonałem się, że czasem trzeba przełamać swoje bariery i zrobić coś dla dobra ogółu. Otrzymałem za to najcenniejszą zapłatę jaka istnieje, czyli uśmiech. Radość w sercu drugiej osoby jest naprawdę pięknym uczuciem.

W związku z nadchodzącą maturą musiałem niestety przerwać swój wolontariat. Nauki było dużo a czasu mało. Obiecałem sobie, że wrócę po maturze, jednak i tej obietnicy dotrzymać mi się nie udało.

Na początku pierwszego roku studiów wolontariat znów pojawił się w moim życiu. Tym razem zgłosiłem się jako wolontariusz Szlachetnej Paczki. Moimi zadaniami było przeprowadzenie wywiadu z potrzebującymi rodzinami, sporządzenie listy przydatnych im rzeczy oraz znalezienie darczyńcy, który mógłby owe produkty zapewnić. Nie obyło się tu bez problemów, jednak dzięki zgranej pracy zespołu udało się pomóc wielu rodzinom w Brwinowie. Ja sam odpowiedzialny byłem za jedną „rodzinę”, składającą się z jednej, samotnej osoby.

Trudno sobie wyobrazić nawet jak wielkim ciepłem i pogodą ducha promieniowała ta pani. Była też wyjątkowo skromną osobą, a jej potrzeby również były niewielkie.

Osoba ta skłoniła mnie do wielu przemyśleń i spowodowała, że inaczej patrzę od tej pory na otaczający mnie świat. Idąc ulicą do szkoły czy do pracy, codziennie mijamy dziesiątki ludzi. Ci ludzie byli dla mnie zazwyczaj zwykłymi statystami. Czasem potrafiłem zareagować zimno, a nawet wrogo w stosunku do nich, w zależności od zaistniałej sytu-

acji. Teraz wiem, że osoba każdy człowiek ma swoją własną osobowość, potrzeby, sny i marzenia. Czasem, mówiąc że niczego więcej nie potrzeba jej w życiu, wysyła rozpaczliwą prośbę o pomoc.

Tak było właśnie w przypadku tej osoby, mojej podopiecznej. Mimo swoich chorób i problemów była optymistką, pełną energii i hartu ducha. Gdy przybyłem do jej domu zauważyłem jednak jak bardzo brakuje jej bliskości kogoś, z kim może porozmawiać na dowolny temat. Chodziło tylko o sam fakt odezwania się do kogoś, uśmiechnięcia czy opowiedzenia żartu. Nie mogę zapomnieć jej wyrazu twarzy, gdy otwierała paczki. To była wspaniała chwila zarówno dla mnie, jak i dla niej.

Wolontariat jest rzeczą niezwykłą. Czasem jest wyzwaniem a czasem wymaga wielkiego wysiłku i pracy, ale zawsze na wolontariusza czeka nagroda pod postacią radości i uśmiechów podopiecznych. Jednak wolontariat zmienia również podejście do wielu spraw, można nawet powiedzieć, że otwiera na ten świat oczy. Pokazał mi, że żyją w nim nie tylko ludzie piękni, młodzi i bogaci, ale że wszędzie dookoła ludzie wielu z nich mierzy się z problemami mniejszymi i większymi. Owszem, możemy słyszeć w telewizji czy w radiu, że gdzieś na innym kontynencie wydarzyła się jakaś tra-

gedia, ale nie każdy sobie uświadamia, że takie tragedie mogą dziać się nawet u jego sąsiadów.

Pomoc jaką niesie wolontariat jest obustronna. Gdy byłem wolontariuszem na świetlicy usłyszałem bardzo mądre zdanie: „Pomoc jest jak koszyk. Im więcej do niego włożymy teraz, tym więcej będziemy mogli z niego wyciągnąć w przyszłości”. Zgadza się w pełni z tym zdaniem. Do „koszyka” włożyłem swoją pracę, czas i poświęcenie, a wyciągnąłem z niego radość i pozytywne zmiany w moim życiu. Gdy porównałem swoje problemy z problemami innych ludzi, zauważyłem że tak naprawdę moje kłopoty nie są takie ogromne, jak mi się zdawało. Rozwinęła się też u mnie empatia, co znacząco wpłynęło na relacje z innymi ludźmi.

Poprzez uczestnictwo w wolontariacie zmieniło się również moje postrzeganie pomocy społecznej. Wcześniej wiedziałem, że pomaga osobom potrzebującym, ale nie przykładałem do tego większej wagi. Teraz już rozumiem, że pomoc społeczna jest potrzebna. Tytaniczny wysiłek pracowników pomocy społecznej pozwala zmienić życie wielu ludzi na lepsze i pomaga im stanąć na nogi. Mam niezwykły szacunek dla osób pracujących w tej instytucji i wolontariuszy.

Moim zdaniem w życiu każdy powinien chociaż raz być wolontariuszem, nawet przez krótki okres. Wspaniale jest po-

patrzeć na szczęśliwych ludzi i pomyśleć sobie „To dzięki mnie ktoś dzisiaj się uśmiechnął i jest dziś szczęśliwy.” Nie ma chyba drugiego takiego uczucia jak to, które możemy poczuć właśnie dzięki wolontariatowi.

## **Komentarz**

*Monika Gregorczyk, psycholog*

Jeden krok do przodu  
jedna miłość więcej  
choć ciągle ta sama  
jedno słowo  
uśmiech jeden  
i wciąż do przodu  
do jednego celu  
- to już tak wiele!

*E. Tąta, „Tak wiele”*

Michał zrobił jeden krok do przodu – w nietatwe, jak pisze, zadanie bycia wolontariuszem. Nietatwe było pokonywanie swojej nieśmiałości, przekraczanie swoich barier, wychodzenie poza swoje ograniczenia, z obawami na ramieniu.

Krok do przodu w kierunku Michała – wtedy nowicjusza w wolontariacie, zrobili pracownicy świetlicy i uczniowie powierzeni jego opiece. Przyjęli go takim, jakim jest, ciepło i przyjaźnie. Nie oceniali jego umiejętności. Docenili jego zaangażowanie, jego wytrwałość, jego chęć, by dać coś od siebie innym. Na zamiany, po obu stronach, wystarczyło już tylko cierpliwie poczekać. Teraz, z „koszyka pomocy” Michał wyciąga i uśmiechy, i słowa, i nowe formy kontynuowania swojego wolontarystycznego doświadczenia (w zależności od czasu i możliwości). Wciąż do przodu!

Wolontariat zyskał nowego ambasadora, który z przekonaniem głosi i zaprasza, by chociaż raz w swoim życiu, chociaż przez krótką chwilę być wolontariuszem. Bo na pewno tego nie pożałujemy i dostaniemy więcej, niż sobie wyobrażamy.



# **Wolontariat o twarzy klauna**

**Marzena Zawadzka Hernik**

Wolontariuszka Centrum Wolontariatu w Kowali

To krótka historia o tym, w jaki sposób moje marzenie i wyobrażenie pracy w wolontariacie zamieniło się w rzeczywistość, która okazała się o wiele bogatsza i bardziej skomplikowana niż myślałam. W czasie mojej działalności w Grupie Społecznych Animatorów Klaunów „Klaudyny” odkryłam swoje nowe umiejętności, zweryfikowałam, co jest dla mnie ważne, a co się nie liczy. Dowiedziałam się, co to jest bezinteresowność i że ona mnie nie dotyczy. W tym czasie doświadczałam też, czym jest praca w grupie, jak ważne jest zarządzanie oraz, że ambicje i niezdrowe emocje dotyczą również wolontariuszy, co mnie bardzo zdziwiło, ale co ostatecznie zrozumiałam. Na koniec doznałam porażki, która mnie nie załamiała, ani też nie zniechęciła do dalszej pracy.

Pragnienie bezinteresownego bycia dla innych ścigało mnie od lat. Mogło się ono spełnić w wolontariacie, tak wtedy myślałam. Sama chęć służenia ludziom nie rozwiązuje wszystkiego. Należało sobie odpowiedzieć na pytanie, w jaki sposób to robić? Jaką umiejętność w sobie mam, którą mogłabym wykorzystać w pracy na rzecz drugiego człowieka? Czy chcę pracować systematycznie czy akcyjnie? Czy „chęć” oznacza to samo, co „mam na to czas i umiejętności zarządzania obowiązkami”? Jakimi wartościami się cechuję i co jest moim priorytetem?

Okazało się, że mam dwa serca. Pierwsze moje. Drugie należy do klauna, a klaun należy do dzieci, szczególnie niepełnosprawnych. W dodatku całe założenie o bezinteresowności dawania rozpadło się. Z innymi założeniami rozpoczęłam swoją przygodę z wolontariatem, a inaczej teraz o nim myślę, i to właśnie dziś – po rocznym doświadczeniu bycia Bułką Tartą. Ale od początku.

W toku różnych zawodowych działań, grupa pracowników ośrodka pomocy społecznej, zaprzyjaźnionych wolontariuszy i mieszkańców gminy nabyła umiejętności animatorskie w wyniku różnych szkoleń, proponowanych przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej. Potem padł pomysł, że można je wykorzystać, organizując urodziny dzieciom niepełnosprawnym. Ta propozycja przyszła do mnie mailem, wysłanym przez koleżankę. Bez wahania odpisałam „wchodzę w to” i weszłam.

Szczegóły tego pomysłu układały się same. Założeniem było, aby przyjść na wizytę do dziecka w dniu jego urodzin i sprawić mu radość poprzez coś nieoczekiwanego, niestandardowego, atrakcyjnego, kolorowego, ciekawego. Szybko staliśmy się Grupą Animatorów Społecznych Klaunów animujących zabawę urodzinową w domu dziecka, do którego wchodziliśmy z tortem ze świeczką, dyplomem, i przede

wszystkim z miłością. Gościliśmy u niego od godziny do dwóch i w tym czasie współuczestniczyliśmy w zabawie z całą zgromadzoną rodziną, w tym z rodzicami, rodzeństwem, a trochę później również z dziećmi z dalszej rodziny i sąsiadów. Bo urodziny stawały się coraz obfitsze w gości, coraz bardziej popularne.

W ramach tego działania zajmowałam się współpracą z pozyskaną do szycia strojów animatorów, krawcową. Pani Joanna była wyjątkowa. Potrafiła uszyć wszystkie cuda, które wymyśliłam, w dodatku w sposób bardzo oszczędny. Kupowała materiały w sklepach „z drugiej ręki”. Było to z pewnością tańsze, ale wymagało więcej pracy. Koncepcja strojów klaunowskich, bardzo mnie pochłaniała, gdyż miały poprzez wygląd zewnętrzny wskazywać, że jest to zwarta grupa. Szukałam sposobów na zdobycie pieniędzy, miałam w głowie cały projekt artystyczny. W ten sposób miesiąc po miesiącu pojawiał się kolejny strój. Tu sukienka dla dziewczynki, tu spodnie dla chłopca. I jeszcze śmieszny kapelusz, peruka, butki, a może jednakowe torby... Coraz więcej szczegółów.

Niedługo po stworzeniu nieformalnej grupy dostaliśmy propozycję uatrakcyjnienia zabawy karnawałowej organizowanej przez Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych, gro-

madzających osoby dorosłe. I właśnie na tej zabawie z zaskoczenia i niespodziewanie odbył się nasz chrzest. Pani Beata krzyknęła: –Jak się nazywacie?, a ja odpowiedziałam – „Klaudyny”. To był dzień, kiedy zostałam Klaudyną. Potem pomyślałam: powinniśmy mieć imiona i taką propozycję złożyłam pozostałym klaunom. Ja zostałam Bułką Tartą. Moje serce wtedy rozszczepiło się. Drugie z nich oddałam klaunowi. Klaun miał serce, imię no i gacie – śmieszny strój, który cieszył dzieci i powodował radość, ale też zmieniał świat ten na zewnątrz i ten w środku Bułki Tartej. Poczułam, że to moja druga skóra. Odkryłam swój talent, swój zasób. Nie wstydziałam się być brzydka i śmieszna, obym zobaczyła na twarzy dziecka uśmiech, rozweselone oczy, zadziwienie. To był cel. Kiedy go uzyskiwałam rosła we mnie radość, rosły pod bluzką w kropki małe skrzydła. Bułka Tarta wstępowała do nieba. Okazało się, że moje oddawanie czasu na rzecz bezpłatnym działaniom nie jest do końca bezinteresowne, bo dostaję coś w zamian i to niezmiernie wiele. Mam drugie serce, im więcej z niego daję, tym więcej jego przybywa i w Bułce Tartej i Marzenie. Dawanie nie było bezinteresowne. Umiąłem coraz więcej, widziałam coraz dokładniej, słyszałam coraz lepiej, czułam coraz bardziej, kochałam coraz odważniej.

Bułka Tarta podczas urodzin czytała zagadki, kręciła balony i talerzyki, malowała buźki dziecięce, biegała i skakała, podzucała chustę klanzy i kolorowe chusteczki. Uciekała przed dziećmi i wpadała znienacka na dzieci. Miała też kumpla Wojtka – pacynkę, dzięki której kontakt z dziećmi był łatwiejszy. Żyrafa była niezwykle ciekawskim stworzeniem, a dzieci lubiły z nią rozmawiać, oczywiście jeśli mogły, bo były takie, które tylko ruszały oczkami i kręciły głową. Zabawa z nimi była wyjątkowo wymagająca i rozwijająca. Rodzice reagowali różnie na nasze wizyty, jedni byli wzruszeni, inni niepewni lub zaskoczeni, wręcz niedowierzający, ale zawsze zadowoleni z odwiedzin, z tego święta, które działo się na ich oczach. Głównym bohaterem było ich dziecko, bardziej przyzwyczajone do marginesu.

Zapraǳnęłam, aby nasza grupa „Klaudyny” miała swoje główne założenia, którymi będą dobro dzieci niepełnosprawnych oraz cicha służba na ich rzecz.

Miałam poczucie, że piękno tego społecznego działania będzie tym większe, im bardziej profesjonalne i skromne. Miałam potrzebę bycia wśród ludzi, którzy będą czuć podobnie, którzy nie będą zainteresowani zyskami, ani zdobywaniem innych pochwał niż dziecięce uśmiechy i ich zadowole-

nie. Marzyłam o drużynie czystych serc. Ułożyłam przysięgę, o treści:

*Ja, z natury swej Klaudyna oświadczam wobec innych Klaudyn, co następuje:*

*Mam serce i jest ono czerwone,*

*Będę burzyć granice niemocy,*

*Zakwitnę szczęściem dla innych,*

*Pokocham niemożliwe,*

*Będę tworzyć radość,*

*Będę śpiewać uśmiech,*

*Będę piec ciasteczka,*

*Pokocham komary,*

*Nie dam się nadchodzącym burzom,*

*Za innego klauna oddam nos i ostatnie gacie.*

*I co ważne!*

*Każdego dnia zrobię krok do przodu.*

*A najważniejsze!*

*Będę krok za sobą, bo nie jestem najważniejszą osobą.*

Niezwykłe to było spotkanie. 28 marca 2014 r. o godzinie prawie magicznej, bo prawie 13-ej, nastąpiło skumulowanie ośmiu klaunów w jednym pomieszczeniu. Taka sytuacja nie miała miejsca nigdy dotąd, nie tylko w gminie Kowala, ale z pewnością nigdy w powiecie radomskim. Natężenie klaun-

nów w powietrzu przekraczało wszelkie normy bezpieczeństwa. Wybuch śmiechobomby wisiał w powietrzu. Niemożliwe stało się możliwe za przyczyną pewnego ducha, a mianowicie Ducha Wolontariatu.

Grupa Animatorów Społecznych Klaunów „Klaudyny” oficjalnie zawiązała się na oczach nielicznych gapiów, w sumie to jednego, który przypadkiem nas odwiedził i miał też spodnie na szelki. Pan Paweł – pracownik Urzędu Gminy był historycznym świadkiem śmiesznych zdarzeń, albo śmiesznym świadkiem historycznych zdarzeń. Najważniejsze jest to, że grupa ośmiu wolontariuszy połączona aktem przysięgi na dobre i na złe podpisanym „własną krwią” zawiązała się, po to, by być dla innych powodem do radości i uśmiechu. Głównym celem grupy było wspieranie dzieci w szczególnej sytuacji zdrowotnej śmiechem i sztuczkami kuglarско-klaunowskimi zwłaszcza w dni urodzinowe. Wszystko to się działo przy suto zastawionym stole. Wśród zdecydowanych nieść uśmiech i radość, pomimo deszczy i burz znaleźli się: Pumpernikiel, Bibi, Poziomka, Bułka Tarta, Fifi Ruzia, Lejek, Zozolubek, Strusia, Jogobella oraz honorowy klaun Buziaczek. Na zachętę wszyscy otrzymali piękne znaczki jako akt założycielski.



Nazwiska potrzebujących dzieci głównie zdobywaliśmy od pracowników socjalnych GOPS Kowala oraz lokalnych szkół. I tak minęło wiele miesięcy w śmiechu i podskokach.

Po pewnym czasie okazało się, że mądre, dobre „Klaudyny” przestały być „krok za sobą”, bo „przecież nie są najważniejszą osobą”. Zapragnęły innych nowych działań, coraz bardziej atrakcyjnych, może nawet pragnęły podziwu innych, padły nawet słowa: „my im pokarzemy”, tym, którzy nie chcieli myśleć ambicjami. Moje marzenie o cichym, bardzo skromnym pomaganiu prysło jak te bańki mydlane, które robiłam ku uciechu. Część klaunów zapragnęła założyć stowarzyszenie, odejść od Centrum Wolontariatu, przy którym do tej pory działały. Przestały trzymać się za ręce, niektóre zaczęły podkładać sobie nogi. Bardzo chciałam służyć dzieciom po swojemu, tylko ich rozśmieszając, nie byłam gotowa na dalekosiężne założenia władz nowej organizacji. Zapytałam, czy mogę być Tartą Bułką bez obowiązku wstąpienia do stowarzyszenia, ale moje kochane dotąd „Klaudyny” pokiwały swoimi klaunowskimi paluchami, prychnęły czerwonymi nosami, pokazały mi język i powiedziały – Nie możesz!

– Nie mogę – pomyślała Tarta Bułka i płakała w środku wielkiej bluzki w kolorowe kółka, wielkich gaci w paski na szel-

kach, w środku drugiego serca, które urodziło się dla dzieci. – Nie mogę! A mieliśmy zabijać komary i oddać ostatnie gacie... Nie mogę! – tak długo powtarzała ze smutkiem, aż wyszedł na jej twarz nowy uśmiech, mądrzejszy, a w potłuczone, czułe serce wstąpiła nadzieja. – Przecież mogę zostać biedronką, a może jeszcze lepiej jeżem lub kretem i znaleźć nowych przyjaciół i inne dzieci – pomyślała. Przecież drugiego serca do pomagania i kochania dzieci, nikt mi nie zabrał, a strój? To drobnostka, będzie nowy.

Moim zdaniem pomaganie nie jest sprawianiem sobie przyjemności, np. w grupie przyjaciół, ale wyrzekaniem się własnej wygody na rzecz drugiej, potrzebującej osoby. Żyjemy pomiędzy ludźmi, którzy czasem zawodzą, ale my jesteśmy podobni. Także czasem i nam coś się nie udaje.

## **Komentarz**

*Monika Gregorczyk, psycholog*

Historia Marzeny bawi, wzrusza, śmieszy, smuci, złości, zastanawia... Miały szczęście wszystkie dzieci, którym urodzinowy tort ze świeczką i śmiechbombą przyniosły w podskokach wszystkie... klauny! „To niewiarygodne, jak wielką siłą

może dusza obdarować ciało” (W. von Huboldt). To naprawdę niewiarygodne, jak od pragnienia i chęci pomagania, poprzez rozważania i rozmyślenia czym, jak i gdzie mogę się podzielić sobą z innymi, Kowala i okolice stały się świadkami radosnej inwazji w służbie chorym dzieciom. Szkolenia nie poszły na marne. Pomysły pączkowały – i przeskakiwały od serca do głowy, a z głowy na ulicę a z ulicy prosto do drzwi małych podopiecznych. Klauny powstały jak się patrzy – ubrane, nieuczesane, w gaciach na szelki i sztuczek pełne. Zaprzysiężone wczesną wiosną rozwijały się jak wiosenne kwiatki, których już nic nie powstrzyma, gdy poczują ciepło słońca. Jasno określony cel – uśmiech i zadowolenie dziecka pozwalały angażować wszystkie kreatywne siły i zasoby energii do wspólnej zabawy.

Rozumiem ból rozgoryczenia, gdy rozeszły się wspólne drogi w atmosferze pokazywania języków i grożenia palcami. Niezależnie od wszystkiego udało Wam się razem zrobić kawał dobrej roboty. Ona miała swój szalony początek i niespodziewany koniec, ale tyyyyyyyyyyyyle (czytaj: ba-aaaaaaaaaaaaardzo duuuuuuuuuuuuuuuużo!) Wam się udało! Dzieci zostały z wesołymi wspomnieniami, może wesełszymi niż te, które mają czasem na co dzień. Waga kawałka szczęśliwego dzieciństwa to skarb, który każdy z nas przechowuje po cichu w swoim dorosłym plecaku. Tam jest moc

na każde przyszłe zmagania! Często oglądam to na własne oczy w swojej psychoterapeutycznej pracy. „Wspomnienia są rajem, z którego nigdy nie zostaniemy wygnani”.

Wy także, wspominajcie to, co Was łączyło, nie podzieliło. Jeśli będzie okazja, wyciągnijcie do siebie ręce na zgodę i życzenie powodzenia, na każdej z nowych dróg. W wolności zostawiania i odchodzenia, choć to smutne zawsze, gdy coś się kończy, umiera. Bez oceny, kto wybrał lepiej czy słuszniej. Nikt. Wolontariat to wolność.

Życzę wszystkim klaunom, by niezależnie pod jakim sztandarem się znajdą, nie zapomniwały o swoich ideałach. I pomagały „uśmiechać się duszom, gdy płaczą”.

# **Z pamiętnika sceptyka**

**Paulina Łapczyńska**

studentka, wolontariuszka OPS w Kowali

Decyzja o zostaniu wolontariuszem w moim przypadku nie należała do najłatwiejszych. Poprzedzona była wieloma rozważaniami i poddana głębokiej analizie. Wiele osób zbyt pochopnie i spontanicznie postanawia dołączyć do grona społeczników. Ten tekst opowiada właśnie o wolontariuszce, która była pełna obaw, podjęła się jednak tego wyzwania.

Cechował ją ogromny sceptycyzm i brak wiary w słuszność podejmowania różnego typu działań wolontarystycznych. Jednak te początkowe opory bardzo szybko przerodziły się w przekonanie, że decyzja o wstąpieniu do wolontariatu była jedną z lepszych w jej życiu.

Nazywam się Paulina Łapczyńska i doskonale zdaję sobie sprawę, że obecnie istnieje mnóstwo alternatyw i możliwości spędzenia wolnego czasu. Chciałabym, aby mój tekst, z „Pamiętnika Sceptyka”, choć dla kilka osób stał się motorem do podjęcia działań wolontarystycznych pomimo wielu obaw, które mogą nam towarzyszyć w obliczu tego postanowienia.

Sukces. Kariera. Ambicja. To dla bardzo wielu osób życiowy cel. Pozytywne emocje, uśmiech dziecka, zachód słońca – nie teraz, później. Przecież na wszystko przyjdzie czas. Teraz zajmijmy się planami na przyszłość.

Powyższe słowa były motywem przewodnim podczas mojej edukacji. Szczególnie okres przedmaturalny dał mi mocno się we znaki w procesie kształtowania tego obrazu świata. Musimy świetnie zdać egzamin dojrzałości, a potem... wszystko stoi przed nami otworem. Ekstra studia, a po nich praca, oczywiście rewelacyjna, a wraz z nią... zagraniczne wyjazdy i wciąż rosnąca liczba zer na koncie, a w portfelu karta kredytowa, rzecz jasna złota. Wszystko ma pójść zgodnie z planem.

Moje myślenie i postrzeganie wielu spraw zmieniło się dzięki pewnemu zdarzeniu. Pełna nadziei na przyszłość i zmotywowana do działania, z wizją rychłej kariery, postanowiłam zapisać się do... wolontariatu w mojej rodzinnej gminie. Owszem może brzmieć to zaskakująco, biorąc pod uwagę moje ambicje. I rzeczywiście – bije się w pierś – nie kierowały mną początkowo czyste intencje. Zawsze byłam za niesieniem pomocy drugiemu człowiekowi, ale z lekką dozą dystansu. Wolontariat pojawił się zatem zupełnie przypadkowo, chciałam wyłącznie rozpocząć etap kształtowania mojego pozytywnego wizerunku dla potencjalnego przyszłego pracodawcy. Przecież BYĆ WOLONTARIUSZEM to brzmi dumnie (a curriculum vitae z takim doświadczeniem? – dobry chwyt dla „złowienia” pracodawcy). Oczywiście nie chciałabym być zrozumiana, jako typowy egocentryk. Po

prostu do wolontariatu podchodziłam bardzo sceptycznie. Wątpiłam w słuszność pomocy drugiemu człowiekowi przez ludzi, którzy są dla siebie całkowicie obcy. Jak na sceptyka także przystało, miałam również dość typowe obawy – a jeśli ktoś będzie chciał cynicznie, bez faktycznej potrzeby wykorzystać mój czas i zaangażowanie? Wolontariat miał być tylko krótkim przystankiem w moim życiu.

Ponadto (chyba pierwszy raz się do tego przyznaje, nawet przed samą sobą) lękałam się o siebie... Czy będę potrafiła znaleźć w sobie tyle siły i chęci? A co, jeśli okaże się, że się do tego nie nadaję? Przecież to zaprzeczy mojemu wizerunkowi SUPERBOHATERA –Wonder Woman czy Herkulesa. Cała moja pewność siebie ulegnie zniszczeniu – niczym domek z kart. Co, jeśli stykając się z niepełnosprawnością, będę bezsilna i okażę słabość? Niezwykle łatwo jest deklarować chęć pomocy, służby drugiemu człowiekowi, gotowość do walki z przeciwnościami. Człowiek myśli, że ma w sobie mnóstwo siły, empatii i pokłady ludzkiej życzliwości. Jednak, co dzieje się, kiedy faktycznie spotykamy się z nieszczęściem, kiedy na własne oczy widzimy ból, nierzadko osób, które miały przed sobą całe swoje życie, pasje i marzenia? Tak naprawdę czaił się we mnie ogromny strach, nie zaś samolubstwo lub wyrachowanie. Było przecież mi do-



brze i co będzie, jeśli moja wizja rzeczywistości ulegnie przewartościowaniu?

Zaryzykowałam. W lipcu 2010 roku, po zapisaniu się do Klubu Wolontariusza OPS w przeciągu krótkiego okresu czasu pojawiła się możliwość uczestnictwa w szkoleniu dotyczącym pracy z dziećmi. Szkolenie trwało dwa dni i bez wahania mogę powiedzieć, że to było najlepsze „wtajemniczenie” mnie w przyszłą pracę wolontariusza, które niezwykle miło wspominać. Mogłam poznać innych wolontariuszy i przekonać się, że granica wieku w tym „zawodzie” nie istnieje. Choć byłam w tym gronie najmłodsza, w żadnym stopniu nie odczułam jakiegokolwiek bariery w porozumiewaniu się.

Tak zaczęła się moja podróż z Klubem Wolontariusza. Nie twierdzę, że nagle wszystko w mojej głowie diametralnie uległo przemianie. Jednak z całą pewnością „coś” zaczęło kiełkować, a co – miałam z czasem odkryć i poznać.

Takim szczególnym wydarzeniem był dla mnie wyjazd do Gorzyc, miejscowości, gdzie domy zostały zalane przez powódź. Atmosfera ludzkiej solidarności i życzliwości jaka tam panowała okazała się niesamowita. Nie było tu mowy o jakichkolwiek podziałach. Smutne było to, że wszystko działo się w obliczu naprawdę wielkiego nieszczęścia. Przeze

mnie przemawiała jednak... radość. Tak, radość działania, ludzkiej solidarności, bowiem niezależnie od tego, czy sytuacja miała miejsce na naszym podwórku czy sąsiada – potrafiliśmy zakasać rękawy i wziąć się do pracy. Nasza pomoc tak naprawdę była symboliczna, przez jeden dzień nie byliśmy w stanie odbudować od podstaw fundamentów czyjegoś życia. Jednak w tym działaniu objawiała się prawdziwa, czysta intencja niesienia bezinteresownej i szczerzej pomocy. Po zakończonej pracy nie było fanfar, podium, złotych medali i odśpiewania hymnu narodowego, ale zwykła, ludzka wdzięczność. Z perspektywy czasu sądzę, że ten dzień stanowił przełom. Spotkałam się z ludzką tragedią, ale wspólnymi siłami byliśmy w stanie pomóc, bez odrobiny nawet sceptycyzmu, wątpliwości i strachu.

Od tego momentu minęło 5 lat, a Klub Wolontariusza OPS przekształcił się w Gminne Centrum Wolontariatu. Aktualnie uczestniczę w działaniach akcyjnych, a także raz w tygodniu pomagam w Świetlicy Środowiskowej. Przyznam, że teraz to ja spotykam na swojej drodze sceptyków, którzy mówią „a po co Ci to, chce Ci się?” ... Owszem, nie zawsze mi się chce, nie zawsze mam humor, albo po prostu ochotę, lecz dobre zachowania i nawyki wchodzą w krew. Teraz nie traktuję tego w kategorii obowiązku, ale jako normalny element, część mojego życia.

Wiele osób sądzi (i przecież ja też byłam w tej grupie), że wolny czas lepiej poświęcić na swoje przyjemności, rozrywki czy zaległe sprawy. Moją pasją jest wolontariat i egoistycznie przyznaję, że robię to również dla siebie. Dzięki temu czuję się lepszym człowiekiem, wartościowszym. A kwestia czasu – wychodzę z założenia, że to czas istnieje dla mnie, nie ja dla czasu. Chociaż dzień mógłby mieć 48 godzin, naprawdę każdy z nas jest w stanie wygospodarować nawet godzinę w tygodniu na pomaganie innym. Trud codzienności, pogodzenie wolontariatu z prozaicznymi obowiązkami z czasem staje się również łatwiejszy z jednej prostej przyczyny: teraz wiem, że łączy się on z beztroską chwilą przepętnioną satysfakcją i dumą z wykonanej pracy. Połączenie za spełnieniem, pracą w imię czegoś dobrego jest wciąż niezwykle istotne, nie możemy wątpić w dobro. A ze strony niedowiarka, sceptyka pragnę zauważyć: szklanka jednak jest do połowy pełna.

Wybrane aspekty mojej pracy jako wolontariusza tego świadczą o tym, że czasem należy zaryzykować i dojrzeć do tego, że pomoc drugiemu człowiekowi, nawet ta najbardziej prozaiczna, uskrzydla nas i daje odwagę do dalszej pracy. Choć wątpliwości, trudności pojawiają się na każdym kroku, to można traktować je jako wyzwanie dla siebie. Nie musimy od razu przenosić gór i zbawiać świata – bo tego w

pojedynek na pewno nie uczynimy. Z całą pewnością mogę przyznać, że nawet małe czyny mogą być kamieniem węgielnym pod większe działania. Czasem wystarczy bowiem tylko spojrzenie, które dodaje siły, wywołuje uśmiech, który przywraca wiarę i prowokuje do działania, a uścisk dłoni, będący znakiem życzliwości, stanowi symbol wdzięczności. Gdy już tego doświadczymy – naprawdę będziemy w stanie przenosić góry.

## **Komentarz**

*Monika Gregorczyk, psycholog*

Bądź wierna – Idź

Z. Herbert, „Prześlanie Pana Cogito”

Sceptyk – osoba krytycznie odnosząca się do wszystkiego, wątpiąca we wszystko. Lubię sceptyków. Są uczciwi względem siebie. A uczciwość dzisiaj jest w cenie. Analizują, rozważają, widzą wszystkie „ale”. Ale... gdy mimo obaw spróbują czegoś nowego i okaże się, że jest inaczej niż się spodziewali, to z prawdziwego sceptyka stają się prawdziwymi apostołami słusznej sprawy. „Tylko głupcy nie mają wątpli-

wości” i „tylko krowa nie zmienia zdania”. Czyli wychodzi na to, że sceptycy to całkiem mądre osoby.

Na początek mały quiz: kogo wybrać na wolontariusza do naszej placówki? Kto będzie lepszym wolontariuszem? Kasia, która „chce pomagać” bo poczuła to głęboko w sercu czy Krzysiek, którego przywiata do wolontariatu możliwość poznania fajnej dziewczyny? Prawidłowa odpowiedź brzmi: nie wiadomo, kto bardziej stwarza nadzieje na Super Wolontariusza. Jeśli tylko oboje identyfikują się z działaniami Waszego ośrodka, chcą się uczyć, szkolić i doświadczać – weźcie ich oboje. Paulina pokazuje nam, że nie trzeba czekać na wzniosłe motywacje, by zaangażować się w wolontariat. Na szczęście! Dumny wpis do CV dla przyszłego pracodawcy wystarczy na dobry początek. Ocena naszych wolontariuszy nie powinna opierać się na porównywaniu motywacji, które ich do nas sprowadzają. Jeśli potencjalny „karierowicz” podejmie do powierzonych mu zadań z odpowiedzialnością i sumiennością, to nawet jeśli to będzie dla niego jedynie „krótki przystanek,, jest duża szansa, że zostanie z nami. W dodatku po Paulinie widać, że przystanki „kandydatów na wolontariuszy o nieczystych sumieniach” lubią się wydłużać i rozgałęziać. Dlatego warto ryzykować. Już w tym koordynatora głowa, by wyhodować z wątpliwego sceptyka Herkulesa (nota bene – bóg zwycięstwa). Krok

pierwszy – zorganizuj wolontariuszom dobre szkolenie i posadź wszystkich przy jednym stole, by mogli się na siebie popatrzeć, porozmawiać, wymienić obawami i nadziejami. I mieć okazję, aby poznać tę potencjalną fajną dziewczynę lub fajnego chłopaka.

Solidarność i bezinteresowność przenosi góry, tylko chyba nieco inne niż wyobrażała sobie Paulina. To znaczy „góry wątpliwości” zastępuje nadzieja i odwaga podejmowania wyzwań. Pytania o sens i cel poświęcania swojego wolnego czasu na zajęcia, za które nie dają złotych medali, ustępują miejsca radości z faktu wspólnego działania. Ja dam uśmiech, ty dasz dobre słowo, on zakasa rękawy i posprząta podwórko, ona zrobi zakupy pani Basi – MY zmienimy świat, ten wokół nas. Dla wątpiących w to, czy takie małe i niepozorne czyny mają wartość, opowiadanie na koniec:

Pewien nasz przyjaciel o zachodzie słońca wybrał się na swój zwyczajowy spacer opustoszałym brzegiem morza. Idąc tak w zamyśleniu, spostrzegł nagle w oddali sylwetkę jakiegoś mężczyzny. Podszedłszy nieco bliżej, przekonał się, że to ktoś miejscowy, jakiś Meksykanin. Mężczyzna bezustannie schylał się, podnosił coś i ciskał to do wody.

Gdy nasz przyjaciel zbliżył się jeszcze bardziej, dostrzegł, że Meksykanin zbiera tak rozgwiazdy, które fale oceanu wy-

rzuciły na plażę. Wielce zaintrygowany podszedł do mężczyzny i powiedział:

– Dobry wieczór, amigo. Przechodziłem właśnie tędy i zastanawiałem się, co robisz.

– Wrzucam te rozgwiazdy z powrotem do wody. Widzi pan, mamy odptyw i wszystkie je wyniosło na brzeg. Jeśli nie wrócę ich morzu, umrą z braku tlenu.

– Rozumiem... – odparł nasz przyjaciel. – Lecz takich rozgwiazd muszą być pewnie na tej plaży tysiące i w żadnym sposobie nie uda ci się uratować wszystkich... Jest ich po prostu zbyt wiele. Poza tym zdajesz sobie chyba sprawę – tłumaczył – że na tym tylko wybrzeżu podobnych plaż są setki i na każdej z nich morze wyrzuciło pełno rozgwiazd. Nie sądzisz więc, przyjacielu, że to, co robisz, nie ma większego znaczenia?

Meksykanin uśmiechnął się, a potem pochylił, podniósł kolejną rozgwiazdę i wrzucając ją do wody, odrzekł:

– Ma znaczenie dla tej! <sup>3</sup>

*Opowiadanie z książki „Balsam dla Duszy” Jacka Canfielda i Marka Victora Hansena*

---

<sup>3</sup> <http://wiersze.doktorzy.pl/rozwiazda.htm>; sprawdzono: 10.06.2015

# **Niezwykły uśmiech**

**Patryk Szymański**

uczeń liceum, wolontariusz OPS w Żabiej Woli



Wielu ludzi słysząc słowo „pomoc społeczna”, ma mieszane uczucia. Myślałem tak do pewnego dnia, do czasu, kiedy wszystko się zmieniło. W szkole, do której uczęszczam powiadomiono mnie o akcji „Wolontariat w OPS”. Skontaktowałem się z koordynatorem wolontariatu, wypełniłem dokumenty, w których poruszane były między innymi kwestie komu, jak i kiedy chcę pomagać. Następnie wraz z drugim wolontariuszem zostałem przydzielony potrzebującej rodzinie.

Pierwsze spotkania były dość dziwne, bo pomimo, że wiedziałem, co mam robić, czułem się niepewnie. Pomoc w lekcjach dziewczynce, która chodziła do trzeciej klasy podstawowej na pierwszy rzut oka wydała się dość banalna. Podczas nauki nabyłem pewną wiedzę i umiejętności, szlifowałem je pod okiem nauczycieli, nie ukrywam, że też miałem kłopoty, ale sobie z nimi poradziłem.

Patrząc na zadania z matematyki, pierwsza myśl jaka przebiegała mi przez głowę brzmiała: „o matko, ale to proste”, tylko że dla mnie a nie dla „mojej uczennicy”, w tym właśnie szkopałem, żeby zrozumieć sposób myślenia mojej podopiecznej, wczuć się w jej potrzeby. Naprawdę to nie był łatwy orzech do zgryzienia. Wtedy zrozumiałem że nauczycielem nie może zostać każdy. Trzeba postawić się w miejscu oso-

by, która nie umie bądź nie rozumie danego zagadnienia. Przedstawiałem jej różne rozwiązania i wspólnie wykluczaliśmy te, które stanowiły trudność dla mojej podopiecznej. Na kolejnych spotkaniach usłyszałem: „nic nie było zadane”, a po chwili znajdowałem zaznaczone ćwiczenia do pracy w domu, pomyślałam wtedy „dlaczego kłamie?”. Rozumiałem, że może jej się nie chce, albo ma gorszy dzień do nauki. Postanowiłem, że dobrze zrobi nam łyk świeżego powietrza, ruch i jakaś krótka zabawa. Było to celowe działanie, gdyż wiedziałem, że ruch działa odstresowująco, dotlenia mózg i wytwarza hormon szczęścia, dzięki czemu łatwiej nakłoniłem uczennicę do dalszej współpracy. Na następnych spotkaniach coraz chętniej się uczyła i wkrótce poprawiła swoje wyniki w nauce.

W rodzinie był jeszcze jej malutki braciszek i młodsza siostra, która uczęszczała do II klasy. Wolontariuszka, która została wraz ze mną przydzielona do rodziny, zajmowała się pozostałym rodzeństwem. Chłopiec jeszcze nie umiał dobrze chodzić, ale nie sprawiał jej problemów, i z perspektywy patrząc uważam, że miała dar do dzieci. Dziewczynka, siostra mojej podopiecznej, była niepełnosprawna i nie wiedzieliśmy, jak mamy postępować w różnych sytuacjach. Czytaliśmy artykuły i różne wypowiedzi na forach internetowych, szukaliśmy odpowiednich zabaw dla chłopca i niepeł-

nosprawnej dziewczynki. Wydaje mi się, że niektórzy ludzie nie akceptują odmienności uważają, że są to osoby gorszego gatunku. Uważam, że grzechem jest takie postrzeganie innych ludzi. Ograniczenia, które zostały genetycznie narzucone na osoby niepełnosprawne, nie powinny wykluczać ich ze społeczeństwa. Często tacy ludzie szczerze okazują uczucia i emocje, są otwarci i przyjacielscy, mają zdolności i talenty do tego, o czym niektórzy tylko marzą.

Nigdy nikogo nie oceniam po wyglądzie. Człowiek jest jak książka, trzeba się w nią zagłębić, aby ją zrozumieć. Moim zdaniem rodzina, która korzysta z pomocy społecznej, to ludzie, którzy potrzebują pomocy, bo gdzieś się pogubili. W rodzinie, której pomagam, wiem, że mama robi wszystko, co może, aby zapewnić dobre i szczęśliwe dzieciństwo swoim dzieciom a tata chodzi do pracy od świtu do nocy, aby zarobić na chleb. Bardzo ich za to podziwiam.

Mój przyjaciel zadał mi pytanie: „Co my tam właściwie robimy, w tym wolontariacie?”, odpowiedziałem krótko: „Pomagamy”. Bolało mnie, gdy ktoś mi powiedział, że nic z tego nie mam i że jest to nieopłacalne. Słowa te mocno mnie rozsierdziły, ponieważ ciągle się rozwijam, mam spotkania i warsztaty z psychologami, uczę się nowych rzeczy i poznaję

wielu ludzi. Ważną umiejętnością, którą nabyłam jest asertywność, czyli sztuka odmawiania. Szlifuję ją każdego dnia.

Dzięki pracy wolontarystycznej nauczyłam się cierpliwości i słuchania innych. Cechy te przydadzą się nie tylko w byciu wolontariuszem, ale i w byciu lepszym pełniejszym człowiekiem.

W przyszłości chcę zostać lekarzem, a dokładniej kardiochirurgiem i wolontariat jest tak jakby wprowadzeniem do pracy z pacjentem. I jeszcze jeden powód, dla którego pomagam: chcę, aby inni nie musieli zaznawać takiego bólu jakiego ja zaznałam. Ale może ból był dobry dla mnie, ponieważ jestem pokorny i dojrzały. Gdy widzę że mój wolontariat wywołuje uśmiech na innej twarzy i wtedy czuje się szczęśliwy. Miłe uczucie rozptywa się w sercu, bo to nie taki zwykły uśmiech, tylko taki, który oznacza dobro na przyszłość, dla mnie to kwintesencja szczęścia.

Podsumowując, wolontariat to dla mnie nadzieja na lepsze dni, to miłość, szczęście, radość, szkoła życia, wymagająca również poświęcenia, ale efekty są niewiarygodne. Mocno wierzę w to, że świat stanie się lepszy dzięki ludziom, którzy niosą promyk nadziei. Najpiękniejsze w tym wszystkim jest myśl, że jeśli się komuś teraz pomogło, to można w przyszłości istotnie wpłynąć na czyjeś życie. Jestem z siebie

i innych wolontariuszy niewiarygodnie dumny, że po prostu pomagamy.

## **Komentarz**

*Monika Gregorczyk, psycholog*

„Przyjaciele są jak anioły, które stawiają nas na nogi, kiedy nasze skrzydła zapomniaty, jak się lata”.

Wolontariat poszerza horyzonty. Zmienia punkt widzenia. Uczy innego spojrzenia – na siebie, na drugiego człowieka, na świat wokół. Wolontariat pomaga... temu, który pomaga spojrzeć i zobaczyć, że pomiędzy białym a czarnym istnieją jeszcze rozległe odcienie szarości. Wolontariat uczy kreatywności, bo wymaga rozwiązania supeteków w starciach podopiecznych z edukacją (np. w trakcie pomocy przy odrabianiu lekcji zniechęconym i nie mającym wiary w sukces dzieciom). Wolontariat wreszcie uczy... waleczności, bo budzi się w nas lew, gdy ktoś „odmienne” nazywa „gorszym”.

O tym wszystkim usłyszymy w historii Patryka. Patryk zrobił pierwszy krok, mimo „pomieszanych” uczuć. Nie poddał się, mimo że jego cierpliwość i pedagogiczne umiejętności uczennica nie jeden raz wystawiała na próbę. Trzeba być

bardzo dobrym nauczycielem, by pochylić się z pokorą niżej tzn. do poziomu myślenia i przeżywania dziewięciolatki, a nie czekać, aż to ona „wdrapie się” do poziomu naszych oczekiwań. Trzeba być chyba nawet trochę więcej niż dobrym nauczycielem, by o konieczności współpracy nie tylko mówić, ale wcielać ją w życie, tzn. zanim skarcić za kłamstwo, najpierw zabrać kłamczucha na spacer i poświęcić „cenny matematyczny czas” na budowanie relacji, zacieśnianie więzi, wzajemne poznawanie.

Patryku, nie wiem, czy o tym wiesz, ale dałeś swojej uczennicy o wiele więcej niż znajomość tajemnic mnożenia, dodawania, odejmowania i dzielenia. Podarowałeś jej skarb akceptacji jej taką, jaka w tym momencie jest i uważności na jej potrzeby. A kiedy ktoś nas prawdziwie akceptuje i prawdziwie słucha, wzrastamy od środka. Twoja wiara w jej możliwości sprawiła, że na nowo „chciało jej się chcieć”. Podarowałeś jej skrzydła... Cieszę się, że jesteś taki „nieoptaczalny”.



*Centrum Wolontariatu*