



ЧОМУ?

ЯК?

ДЛЯ ЧОГО?

ПОРАДНИК
ДЛЯ ВОЛОНТЕРІВ В СФЕРІ
РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я
ТА ПРАВ

ЧОМУ? ЯК? ДЛЯ ЧОГО?

Порадник для волонтерів в сфері репродуктивного здоров'я та прав.

Автор: Тетяна Слободян

Дизайнер: Катерина Кириченко

Особлива подяка за допомогу у створенні Порадника Світлані Дубині, Олені Панченко та Ірині Скорбун, а також активістам та волонтерам БФ «Здоров'я жінки і планування сім'ї» та ВГО

«Інформаційно-просвітницький центр «ВІСЬ», що долучилися до розробки та наповнення Порадника.

Підготовлено Благодійним Фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» в рамках проекту «Покращення доступу підлітків до інформації і знань з репродуктивного здоров'я» за підтримки Міжнародної федерації планованого батьківства (IPPF).

© Благодійний Фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2013

1



ЩО ЦЕ І ДЛЯ КОГО?

5



ЧОМУ Я ТУТ?

Про мотивацію

8



ЩО Я РОБЛЮ?

Про репродуктивне здоров'я та права

Про методи поширення інформації

15



ЯК Я ЦЕ РОБЛЮ?

Про секрети ефективного спілкування

32



КУДИ Я РУХАЮСЯ?

Про можливості для подальшого розвитку

35



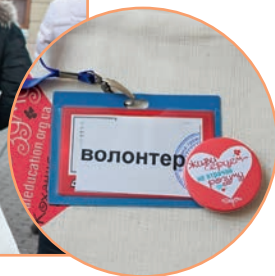
ДІЗНАТИСЯ БІЛЬШЕ

ЩО ЦЕ І ДЛЯ КОГО?

**ХТО ТАКИЙ
ВОЛОНТЕР,
ДОБРОВОЛЕЦЬ?
ЩО ТАКЕ
ВОЛОНТЕРСЬКА
ДІЯЛЬНІСТЬ?**

У Загальній декларації про волонтерську діяльність, яка була прийнята на XVI Всесвітній конференції волонтерів у 2001 році в Амстердамі (Нідерланди) зазначено, що

**ВСІ ЛЮДИ МАЮТЬ ПРАВО ВІЛЬНО
ПРИСВЯЧУВАТИ ЧАС, ТАЛАНТ, ЕНЕРГІЮ ІНШИМ ЛЮДЯМ
ЗА ДОПОМОГОЮ ІНДИВІДУАЛЬНИХ І КОЛЕКТИВНИХ АКЦІЙ,
НЕ ОЧІКУЮЧИ ВІНАГОРОДИ.**



У нашій країні добровільна та безоплатна діяльність була поширена споконвіку. Але сьогодні волонтерство набуває все більш організованих форм: багато організацій запрошують активних людей для допомоги в проведенні заходу або ж до співпраці на постійній основі. Більше того, тепер волонтерів/добровольців не просто закликають допомогти, — у них є багато можливостей для навчання та розвитку, аби вони мали можливість реалізувати свою потребу допомагати іншим у різний спосіб. І не секрет, що сьогодні волонтерство може стати першим кроком до побудови успішної професійної кар'єри.



В законі України «Про волонтерську діяльність» ця діяльність визначається як

ДОБРОВІЛЬНА, БЕЗКОРИСЛИВА, СОЦІАЛЬНО СПРЯМОВАНА
ТА НЕПРИБУТКОВА, ЩО ЗДІЙСНЮЄТЬСЯ ВОЛОНТЕРАМИ
ТА ВОЛОНТЕРСЬКИМИ ОРГАНІЗАЦІЯМИ ШЛЯХОМ НАДАННЯ
ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДОПОМОГИ.

За законом, волонтером може вважатися особа, що досягла 18 років, або 16-ти років, якщо батьки дали письмову згоду на таку діяльність. Але добровільно допомагати іншим можуть і хочуть люди незалежно від віку, в тому числі й підлітки, що мають активну життєву позицію та бажання присвятити свій час та уміння на користь суспільству.

Волонтери можуть застосувати свої знання та навички надаючи допомогу у різних сферах, зокрема:

- екологія та охорона довкілля
- правова допомога, відстоювання та захист прав громадян
- освітні заходи, спрямовані на інформування населення з різних тем
- волонтерство в умовах надзвичайних ситуацій
- соціальна допомога – консультування та послуги для різних категорій населення, що її потребують, та профілактика негативних явищ у суспільстві

ЩО ЦЕ І ДЛЯ КОГО?

Інформаційно-просвітницька робота волонтерів в сфері репродуктивного здоров'я; просвітницька діяльність щодо контролю за народжуваністю, профілактика захворювання на інфекції, що передаються статевим шляхом, вагітності серед неповнолітніх; інформування про сексуальні та репродуктивні права та безпечну поведінку тощо – **належить до соціального волонтерства.**

Волонтерство у сфері репродуктивного здоров'я і прав має свої особливості. По перше, кожна людина має власні погляди на ці питання, що залежать від її виховання, релігійних переконань, психологічних особливостей, та, найголовніше, тих цінностей, якими вона керується у своєму житті та які лежать в основі її поведінки. Дехто, приміром, вважає, що взаємини у парі – особиста справа кожного, а про контрацепцію варто говорити тільки з лікарем. Інші переконані, що попередження вагітності – це неправильно і не варто вживати будь яких заходів щодо планування народження дітей. А дехто взагалі уникає розмов на усі вищезазначені теми. Тож волонтери мають не тільки володіти відповідними знаннями та навичками спілкування, але, насамперед, поважати погляди співрозмовників, їх готовність отримувати інформацію чи, навпаки, бажання уникнути обговорення цих тем.

ЩО ЦЕ І ДЛЯ КОГО?





По друге, під час інформаційно-просвітницької роботи волонтери не просто інформують про різні аспекти репродуктивного здоров'я, але й наголошують на його цінності, спонукають уникати ризикованих ситуацій для свого здоров'я та здоров'я інших людей, пояснюють, що означає відповідальна поведінка, говорять про важливість уваги до потреб та інтересів партнера чи партнерки, а також переконують, що стосунки мають будуватися на принципі взаємоповаги, де відсутній будь-який тиск чи насильство.

Поширення інформації в цій темі передбачає готовність говорити про речі, які зазвичай обговорюють між собою близькі люди, що мають спільні інтереси, цінності та керуються тими самими нормами поведінки. І для того, аби забезпечити комфорт і для волонтерів і для отримувачів такої інформації, основним принципом волонтерської роботи в сфері репродуктивного здоров'я і прав є принцип «рівний-рівному» – інформація і знання поширюються не «згори-вниз», а на одному рівні – від однолітка – однолітку.



ЩО ЦЕ І ДЛЯ КОГО?

ЦЕЙ ПРАДНИК СТВОРЕНО ДЛЯ МОЛОДИХ ХЛОПЦІВ ТА ДІВЧАТ, ЩО ВИЯВИЛИ БАЖАННЯ ДОЛУЧИТИСЯ ДО ДІЯЛЬНОСТІ З РОЗПОВСЮДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЇ З РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПРАВ. ІНФОРМАЦІЯ В ПОРАДНИКУ ДОПОМОЖЕ НЕ ТІЛЬКИ З'ЯСУВАТИ ДЕ, ЯК ТА ЯКИМ ЧИНОМ МОЖНА РЕАЛІЗУВАТИ СВОЇ ЗДІБНОСТІ, ЗНАННЯ ТА НАВИЧКИ, АЛЕ Й МІСТИТЬ КОРИСНУ ІНФОРМАЦІЮ ТА ПОСИЛАННЯ, ЩО СТАНУТЬ У НАГОДІ В РІЗНИХ СИТУАЦІЯХ ПІД ЧАС ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.



ЧОМУ Я ТУТ?

ПРО МОТИВАЦІЮ

Кожен приходить у волонтерство за різних обставин та причин. Когось приваблює можливість знайомитися з новими, цікавими людьми, здобувати нові знання та досвід, а когось – змога

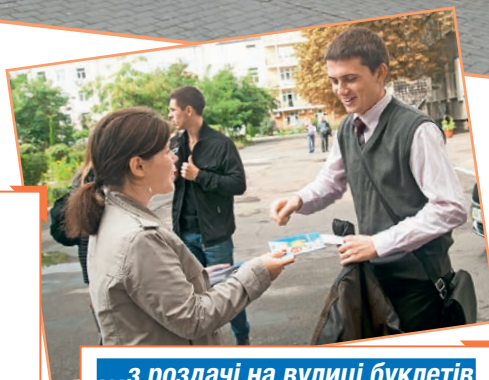
відчути задоволення від того, що робиш корисну справу, інших – можливість весело провести час із тими, хто поділяє твої думки, бачення, цінності.

Для волонтерів, що працюють за принципом рівний-рівному в сфері інформування про репродуктивне здоров'я та права, волонтерство починалося також по-різному:

...з тренінгу у Центрі планування сім'ї «Репродуктивне здоров'я». Мені ця тема була цікавою, тим паче, такий вік, коли це знати необхідно. Через 10 таких тренінгів нам запропонували приєднатися до організації «ВІСЬ». Для мене волонтерська праця тоді була не знайома, але мені хотілось урізноманітнити моє життя, і я погодився. І зараз можу сказати, що я не шкодую. Мені подобається спілкуватися з людьми, пропагувати способи збереження здоров'я... спонукати дітей задуматися про своє майбутнє, і планувати його... Ілля, 18 років



...з зустрічі Соціального театру... Одразу ж мене вразила дружня атмосфера. Я також була приємно здивована актуальною для сучасного суспільства тематикою вистав. Так як цей театр представляв для мене велике поле самореалізації, я вирішила залишитись. Ірина, 18 років



... з участі у акції до Міжнародного дня контрацепції. Ми роздавали брошури щодо репродуктивного здоров'я у нашому університеті. Навіть будучи уже студентами, молоді люди не завжди знають де шукати відповіді на дуже делікатні теми. Коли у тебе є відповіді на такі запитання, то важливо вміти налагодити довіру із людиною. Коли це вдається, я відчуваю, що мої маленькі кроки можуть змінити чиєсь життя на краще! Це надихає! Юлія, 20 років

... з роздачі на вулиці буклетів до дня боротьби із захворюванням на рак молочної залози. Було цікаво закликати людей взяти буклет, відповідати на їхні питання. Вже тоді я зрозуміла, що волонтерство – не тяжка ноша, не важка робота, а справжнє задоволення...
Ксенія, 18 років

ЧОМУ Я ТУТ?



ВОЛОНТЕРСТВО ЗМІНЮЄ ЖИТТЯ

— цей факт може підтвердити кожен і кожна з тих, хто має досвід активної діяльності в цій сфері. Юні волонтери зазначають про зміни, які привнесла волонтерська діяльність у їх життя, його ритм та наповненість. Добровільна безкорислива діяльність вплинула на характер, ставлення, допомогла сформулювати нові ідеї та бажання, цілі та прагнення, співпала з власними цінностями.

ЧОМУ Я ТУТ?

Я стала більш сміливою, більш впевненою в собі, сама того не усвідомлюючи, почала змінюватись на краще.

Анжеліка, 17 років

...зараз я є волонтером «Клініки, дружньої до молоді» і саме волонтерство змінило багато моїх поглядів на життя.

Наталя, 17 років

Зараз знаю в 10 разів більше про репродуктивне здоров'я, ніж раніше; відчуваю впевненість коли говорю зі знайомими на тему репродуктивного здоров'я, контрацепції та ін.; маю безліч друзів та знайомих в Україні та за її межами; мені стало легше знайомитися та спілкуватися з новими людьми.

Марина, 20 років

...став більш обізнаною людиною.

Моє життя стало різноманітним і цікавим. Я знайомлюсь з новими людьми, слухаю їхню думку, щось беру для себе. На тренінгах я дізнаюсь щось нове, чомусь вчусь... А уроки з ораторського мистецтва дуже допомогли у волонтерській роботі, та і у житті загалом.

... знаю як захистити себе та своїх близьких і вмію подати інформацію таким чином, щоб вона була сприйнята. Знаю також де шукати підтримку у разі необхідності та куди перенаправити інших, якщо їм це треба і маю досвід планування, організації та участі у суспільно корисних проектах.

Юлія, 20 років

...з'явилися цінні знання та досвід, купа спогадів та приємних серцю моментів. Дякуючи волонтерській діяльності, я знаю та вмію набагато більше, ніж мої однолітки.



ЩО Я РОБЛЮ?

ПРО РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПРАВА

ВОЛОНТЕРИ, ЩО ДОЛУЧАЮТЬСЯ
ДО ДІЯЛЬНОСТІ З РОЗПОВСЮДЖЕННЯ
ІНФОРМАЦІЇ З РЕПРОДУКТИВНОГО

ЗДОРОВ'Я ТА ПРАВ, ОБОВ'ЯЗКОВО МАЮТЬ ВОЛОДІТИ
БАЗОВОЮ ІНФОРМАЦІЄЮ ПРО ЦІ ПИТАННЯ. ПРОТЕ,
ЗВИЧАЙНО, ЯКЩО МОВА ЙДЕ ПРО ВИКОРИСТАННЯ
БІЛЬШ КОНКРЕТНИХ МЕТОДІВ ІНФОРМУВАННЯ (ПРО
ЦЕ ЧИТАЙ НИЖЧЕ) – ЦІ ЗНАННЯ МАЮТЬ БУТИ ГЛИБШИМИ,
ЩО ПОТРЕБУЄ НАВЧАННЯ ТА СУТТЄВОЇ ПІДГОТОВКИ.

Репродуктивне здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального добробуту, а не тільки відсутність захворювань у всьому, що стосується репродуктивної системи, її функцій і процесів у ній. Тобто здорова людина має можливість вести безпечне сексуальне життя, здатність до народження дітей і можливість вирішувати, коли і як часто це робити.¹

Стан репродуктивного здоров'я людини, як і здоров'я загалом, залежить не тільки від навколишнього середовища, спадковості чи рівня медичного забезпечення в країні. Більшою мірою саме

1

Визначення, наведене в Програмі дій, схваленій на Міжнародній конференції з питань народонаселення і розвитку, яка відбулася в Каїрі у вересні 1994 року. Це визначення також лягло в основу Концепції Державної програми «Репродуктивне здоров'я нації на період 2006–2015 рр.», яка зараз реалізується в Україні.



ЩО Я РОБЛЮ?

спосіб життя, якого дотримується людина, впливає на її здоров'я та усі його складові – фізичне, соціальне, розумове, емоційне, особисте та духовне.

Детально про те, як будувати взаємини, чому варто дотримуватись безпечної поведінки, як побудована та функціонує репродуктивна система людини, яких заходів вживати за-для збереження її здоров'я, які існують методи профілактики негативних наслідків статевих стосунків, де шукати психологічну підтримку та медичну допомогу, – про усе це та багато іншого волонтери дізнаються на тренінгах з репродуктивного здоров'я та прав та в тематичних буклетах.



Багато корисної та цікавої інформації волонтери також знаходять, користуючись надійними та достовірними інтернет-джерелами, створеними спеціалістами:

веб-сайт «Дорослішаємо разом!»

sexualeducation.org.ua –

просто та доступно про будову та функціонування репродуктивної системи, гігієну, сексуальність, здоров'я та ризики для нього, а також про репродуктивні права підлітків;

веб-портал teens.LIVE

teenslive.info – про стосунки та кохання, секрети спілкування, здоров'я та багато іншого;

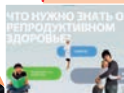
веб-портал «Що потрібно знати про репродуктивне здоров'я»

reprohealth.info –

детально про медичні і соціальні аспекти репродуктивного здоров'я;

веб-сайт «Майбутнє варто планувати»

planA.org.ua – детальна інформація про планування сім'ї та сучасні методи контрацепції.





Проте **волонтери не є лікарями**, і те, що вони володіють базовою інформацією про репродуктивне здоров'я і статевий розвиток, не уповноважує їх ставити діагнози чи схилияти людину до вибору того чи іншого контрацептиву. Волонтери тільки інформують, зберігаючи нейтральну позицію, і, за потреби, радять шукати додаткову інформацію на вищезгаданих інтернет-джерелах, телефонувати на Гарячу лінію з питань планування сім'ї та репродуктивного здоров'я, або звернутися за консультацією до лікарів, наприклад, у Клініки, дружні до молоді.

Клініки, дружні до молоді (КДМ)

— медичні установи, спеціально створені в Україні для підлітків та молоді. На прийом до спеціаліста — лікаря або психолога — у таку Клініку можна записатися за телефоном, навіть не називаючи свого справжнього імені.

ЩО Я РОБЛЮ?

Тут приймають підлітковий терапевт, акушер-гінеколог, дермато-венеролог, уролог та психолог. Вони проведуть консультацію та огляд і нададуть медичну допомогу, якщо вона необхідна. І все це — у дружній атмосфері, без засудження і повчань, без тиску, але з повагою до вибору кожного.

Але у КДМ підлітки та молодь звертаються не тільки по медичну допомогу чи пораду психолога. Сюди приходять, навіть якщо нічого не турбує: записуються на захоплюючі тренінги, де волонтери-ровесники вчать уникати різних проблем і піклуватися про своє здоров'я; звертаються за консультацією, щоб підібрати ефективний засіб контрацепції і попередити небажану вагітність; перевіряються на наявність інфекцій, що передаються статевим шляхом (про всяк випадок); або долучаються до команди волонтерів КДМ. Послуги клінік, дружніх до молоді є безкоштовними.

Всеукраїнська
інформаційна лінія з
питань репродуктивного
здоров'я та планування
сім'ї

0 800 50 27 57

Консультанти інформаційної лінії — спеціалісти в сфері планування сім'ї та репродуктивного здоров'я, нададуть консультацію анонімно та безкоштовно.

Дізнатися більше про Клініки, дружні до молоді та знайти найближчу до вас, можна на сайтах:

kdm-ldd.org.ua

teenslive.info

reprohealth.info

Наразі в Україні діє Державна програма «Репродуктивне здоров'я нації на період 2006–2015 рр.», що має на меті поліпшити репродуктивне здоров'я населення. Ця програма, так само як і інші закони, прийняті державою, забезпечує захист репродуктивних прав українців та українок.

ВСЕСВІТНЯ ОРГАНІЗАЦІЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я (ВООЗ) РОЗГЛЯДАЄ РЕПРОДУКТИВНІ ПРАВА ЯК ЧАСТИНУ ПРАВ ЛЮДИНИ І ВИЗНАЧАЄ ЇХ ЯК:



ЩО Я РОБЛЮ?

-  право пар і окремих особистостей вирішувати скільки, як часто і коли мати дітей
-  право отримувати інформацію про те, що робити, щоб стати здоровими батьками
-  право на найвищі стандарти у профілактиці захворювань та лікуванні
-  право вибору, при якому неприпустима дискримінація за статевою ознакою і сексуальною орієнтацією, примус і насильство

В силу того, що підлітки та молодь не в змозі користуватися усіма вищезгаданими правами повною мірою, Міжнародна федерація планованого батьківства визначила права, якими може керуватися молодь для збереження свого репродуктивного здоров'я:

Отримувати відповідну до віку інформацію про особливості взаємин, в тому числі, інтимних, а також про контрацепцію, інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ) і ВІЛ.





Мати право на профілактику від непланованої вагітності, інфекцій, що передаються статевим шляхом і ВІЛ, захист від насильства та примусу до сексуальних стосунків.

Мати доступ до якісних медичних послуг в сфері репродуктивного здоров'я, що гарантують дотримання репродуктивних прав.

Бути залученими до програм для молоді – брати участь у заходах, пов'язаних із захистом репродуктивних прав молоді.

Бути самим собою – мати свободу самовираження, забезпечувати свою безпеку, приймати рішення – з ким, коли та як будувати взаємини.

ЩО Я РОБЛЮ?

Саме на те, аби підлітки та молодь мали змогу реалізувати свої репродуктивні права, спрямована інформаційно-просвітницька діяльність волонтерів. При цьому вони можуть використовувати різні методи поширення інформації.

ПРО МЕТОДИ ПОШИРЕННЯ ІНФОРМАЦІЇ

Добровільна діяльність може складатися із безлічі «пазлів» – від простої посмішки та підтримки до виступу на конференції, від розповсюдження буклетів до написання нового цікавого проекту.

В рамках інформування про репродуктивне здоров'я та репродуктивні права, ця діяльність також різноманітна. І долучитися до тієї чи іншої активності волонтери можуть в залежності від рівня знань, умінь та навичок, особистих якостей, підготовки, можливостей, інтересів, але більшою мірою – від сили бажання проявити себе.



Тож для поширення інформації про репродуктивне здоров'я та репродуктивні права методом рівний-рівному волонтери організовують та проводять:

індивідуальні консультації / бесіди. Тематичні бесіди один на один на теми, що цікавлять людину. Часто такі бесіди не є запла-

ЩО Я РОБЛЮ?



нованими, а виникають спонтанно. Місце такого спілкування може бути різним – від дискотеки до власної квартири. Основною особливістю таких бесід є те, що волонтери, які володіють більшим знанням в даній темі, діляться інформацією у відповідь на конкретне запитання, наприклад, про найкращий метод контрацепції для підлітків, чи Клініку, дружню до молоді;



тематичні **презентації** для невеликих груп однолітків (6–12 осіб). Такі презентації не вимагають багато ресурсів. Волонтери можуть запропонувати вчителю в школі влаштувати таку презентацію в рамках уроку, що дотичний до теми, наприклад, уроку з «Основ здоров'я». Під час презентації вони розповідають про ті чи інші аспекти в рамах теми репродуктивного здоров'я чи прав. Власне презентація триває від 10 до 20 хвилин, а потім аудиторію запрошують обговорити те, що вони почули і побачили;



тематичні **тренінги**. Цей метод дещо схожий на попередній, проте вимагає проходження додаткового навчання на тренінгу для тренерів;



вистави соціального театру із подальшим обговоренням побаченого та дискусіями. Вистави – гарний метод, аби зацікавити темою значну кількість юних глядачів та спонукати їх до подальшого пошуку додаткової інформації;

інформаційно-просвітницькі акції – тематичні вуличні акції, он-лайн акції, флеш-моби та багато інших заходів, спрямованих на те, щоб охопити корисною інформацією досить велику кількість людей.

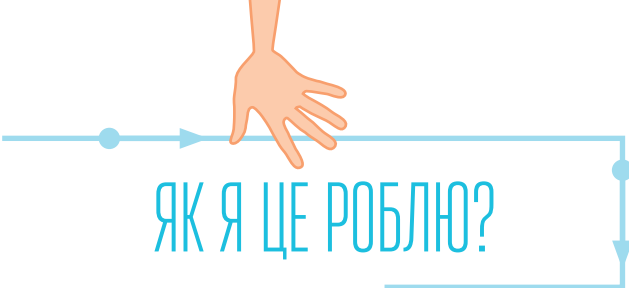
Який метод використовувати – добровільний вибір кожного. Звичайно, їх використання потребує не тільки відповідних знань, але й ресурсів: канцтоварів, часу, допомоги та підтримки більш досвідчених волонтерів. Тому, як правило, волонтери об'єднують свої зусилля і, за підтримки координаторів – представників місцевих організацій, спільно реалізують вищезазначені заходи.



Аби вплинути не тільки на знання кількох людей чи певної їх кількості, а й взяти участь у змінах на більш широкому рівні, волонтери також:

- обговорюють із друзями та родичами питання сексуального та репродуктивного здоров'я
- пишуть періодичні замітки в соціальних мережах, на веб-сайтах, в газетах/журналах, озвучуючи відповідні теми
- беруть участь в тематичних просвітницьких заходах зі статевого виховання в навчальних закладах
- пропонують чи організовують перегляд тематичних відео-кліпів та художніх фільмів з подальшим обговоренням
- поширюють інформаційно-просвітницькі матеріали (буклети, листівки, флаєри)
- розповсюджують презервативи
- надають інформацію про правильне використання презервативів
- заохочують і вчать інших молодих людей тому, як відстоювати репродуктивні права
- беруть участь в місцевих, національних та міжнародних форумах для молоді
- відвідують тематичні заходи
- ініціюють або підтримують подання листів або петицій з питань сексуального та репродуктивного здоров'я та прав до місцевих політиків

→ Що я роблю?



ЯК Я ЦЕ РОБЛЮ?

ПРО СЕКРЕТИ ЕФЕКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ

ЧИ УМІЮТЬ ЛЮДИ СПІЛКУВАТИСЯ?
ЗВИЧАЙНО! АЛЕ ЧИ МИ УСІ УМІЄМО
РОБИТИ ЦЕ ЕФЕКТИВНО?

Аби досягти позитивних результатів в просвітницькій роботі з питань репродуктивного здоров'я та прав, волонтери вчаться привертати увагу до теми, надавати інформацію просто і цікаво, мотивуючи не просто вислухати, але й задуматися над зміною своєї поведінки та важливістю більш відповідально приймати рішення, що стосуються здоров'я та життя їх однолітків.

Тож волонтери, що мають досвід роботи в сфері розповсюдження інформації з питань репродуктивного здоров'я та прав,

РАДЯТЬ:

- Готуйтеся
- Слухайте уважно
- Звертайтеся на ім'я
- Думайте про себе позитивно
- Бійтеся продуктивно
- Дотримуйтеся структури
- Розповідайте так, аби навіть собі сподобалося
- Використовуйте усі методи комунікації
- Доносьте інформацію не швидше, ніж найповільніший слухач
- Долайте незручність
- Будьте готові до сміху
- Навчіться реагувати на провокаційні запитання
- Перенаправляйте
- Будьте готові спілкуватися зі ЗМІ
- Підготуйте «промову в ліфті»
- Спостерігайте за колегами
- Хваліть себе



ГОТУЙТЕСЯ



Перед будь-яким виступом навіть професійні оратори готуються, перед будь-яким тренінгом готується кожен тренер. І підготовка починається, як це не дивно, не із написання самої доповіді чи плану тренінгу, а із пошуку відповідей на три прості запитання:

1) ЩО Я ХОЧУ, ЩОБ ЛЮДИНА АБО ГРУПА ЛЮДЕЙ ЗРОБИЛИ ПІСЛЯ МОГО ВИСТУПУ? Це і буде метою вашого виступу.

2) ХТО ТУТ? — якою є моя аудиторія (вік, освіта тощо), як її можна зацікавити, завоювати її увагу, чого вона очікує, а чого не варто робити. Потрібно не просто подумати про це, а детально прописати ключові характеристики вашої аудиторії. Також взяти до уваги де і за яких обставин ви проголошуватимете промову або збираєтесь провести презентацію чи тренінг (вулиця, велика зала тощо).

3) ЯК ДОСЯГНУТИ МОЄЇ МЕТИ? Коли є портрет аудиторії та чітке розуміння мети виступу, побудувати власне виступ/презентацію буде значно легше. Залишиться тільки завоювати довіру аудиторії та логічно довести, що те, до чого ви закликаєте, є потрібним та корисним для ваших слухачів.

Представляюсь, два слова про себе. Можу запитати у групи, чи вони знають яка тема зустрічі. Якщо це, наприклад, «Засоби контрацепції», запитую: «що ви знаєте про засоби контрацепції?». Гарно починати із жарту, цитати, факту з історії. Юлія, 20 років

Я спочатку вивчаю, оцінюю аудиторію, її інтереси, рід діяльності, обираю тему, яка їх може зацікавити, забираю все зайве, і намагаюсь викласти все досконало. Ілля, 18 років

Говорю по темі, лаконічно, змістовно та з гумором про деякі речі. В наші дні люди економлять свій час, тому бажають отримати максимум інформації за короткий строк. Ірина, 18 років

→ ЯК Я ЦЕ РОБЛЮ?

СЛУХАЙТЕ УВАЖНО

ЯК ЦЕ НЕ ДИВНО, АЛЕ САМЕ ВМІННЯ УВАЖНО СЛУХАТИ –
НАЙВАЖЛИВІШИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ УСПІШНОГО СПІЛКУВАННЯ.

→ ЯК Я ЦЕ РОБЛЮ?

ДО НАВИЧОК АКТИВНОГО СЛУХАННЯ ВІДНОСЯТЬ ВОЛОДІННЯ:

-  мовою тіла, тобто спілкування обличчям до співрозмовника, «відкрита» поза, нахил тіла трохи вперед, підтримка здорового контакту
-  доречними заохочувальними звуками і жестами
-  навичками задавати уточнюючі запитання, аби прояснити ситуацію. Наприклад: «Ви маєте на увазі те, що...?»
-  переформулюванням – повтор своїми словами того, що було почуто від співрозмовника або співрозмовниці і запитання: «Я Вас правильно зрозумів/зрозуміла?»

Намагаюсь вивести людей на діалог. Задаю запитання, перепитую... Зажди зручніше й комфортніше спілкуватись з людиною, коли знаєш її позицію щодо обговорюваної теми. Тим паче, час, поки людина тобі відповідає, можна використати аби зібратись з думками, продумати наступну репліку та перестати хвилюватись. Ірина, 18 років

Я спочатку питаю щось у однолітків, перепитую. Кожному хочеться бути поміченим та відчувати свою необхідність, тому це потрібно враховувати. Ксенія, 18 років



ЗВЕРТАЙТЕСЯ НА ІМ'Я

ЗВЕРТАННЯ ДО ЛЮДИНИ НА ІМ'Я ЗНАЧНО КРАЩЕ ПРИВЕРТАЄ УВАГУ ТА НАСТРОЮЄ ЛЮДИНУ НА ПОЗИТИВНИЙ ЛАД. ЦЕ ПРОЯВ УВАЖНОСТІ ТА ТОГО, ЩО РОЗМОВА З ЦІЄЮ ЛЮДИНОЮ Є ДЛЯ ВАС СПРАВДІ ВАЖЛИВОЮ. А ЯКЩО НАВЧИТИСЯ ЗАПАМ'ЯТОВУВАТИ БІЛЬШІСТЬ ІМЕН ЛЮДЕЙ З ГРУПИ З ПЕРШОГО РАЗУ, МОЖНА СПРАВИТИ НЕБАЯКЕ ВРАЖЕННЯ НА АУДИТОРІЮ ТА ЗАСЛУЖИТИ ПОВАГУ ГРУПИ.



ЯК Я ЦЕ РОБЛЮ?

ДУМАЙТЕ ПРО СЕБЕ ПОЗИТИВНО

Під час презентацій та інших публічних виступів хвилювання – нормальна річ. Воно говорить про небайдужість оратора, бажання справити враження на публіку, аби донести своє повідомлення, свою думку.

Але часом хвилювання буває надмірним. Тоді основне завдання – не боротися з ним, а визнати його, визнати, що це нормальна реакція для людини без великої практики публічних виступів. Більше того, часто ми хвилюємося через те, що про нас подумують. А те, що про нас подумують, уявляємо на основі того, що ми самі про себе думаємо. Тому варто переглянути свою думку про себе, і впевнитися у власних силах та почати ставитись до власних умінь та здібностей менш критично та з більшим оптимізмом.

... у виступаючого не повинно бути ознак хвилювання – зал це відчуває. А якщо воно і присутнє, то можна «розрядити» обстановку, пожартувати чи щиро зізнавшись у хвилюванні. Так аудиторія зможе довіряти спікеру.

Ксенія, 18 років

...головне – внутрішнє налаштування. Оратор повинен бути позитивним і впевненим... а слова, інформація, які доносяться, мають бути не нав'язливими і чесними.

Катерина, 21 рік

БІЙТЕСЯ ПРОДУКТИВНО

У більшості людей є страх виглядати погано в очах оточуючих: побоювання відмови, засудження, обговорювання невдалих кроків тощо. Наприклад, людині, що вирішила змінити своє життя приходить думка «А що скажуть люди?», а потім «А якщо у мене не вийде – люди будуть сміятися!»

→ ЯК Я ЦЕ РОБЛЮ?

АБИ НАВЧИТИСЯ СПРАВЛЯТИСЯ ІЗ ТАКИМИ ПОБОЮВАННЯМИ, СПРОБУЙТЕ КОЖНОГО РАЗУ ЗАПИТУВАТИ СЕБЕ:

-  А що буде хорошого, якщо я це зроблю?
-  А що поганого буде, якщо я цього не зроблю?

ЗНИЗИТИ НЕРВОВУ НАПРУГУ ПЕРЕД ВИСТУПОМ
ДОПОМОЖУТЬ ПРОСТІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ:

-  Швидко порухайте щелепою вперед-назад – це допоможе розслабити лицьові нерви;
-  потім енергійно покрутіть китицями рук, поворухіть пальцями, розімніть долоні;
-  якщо дозволяють умови, енергійно пройдіться вперед і назад, помахайте руками;
-  зробіть кілька повільних і глибоких вдихів. Слідкуйте за тим, щоб живіт при вдиху випинався вперед.





ДОТРИМУЙТЕСЬ СТРУКТУРИ

Аби ваша промова виглядала лаконічною та легко сприймалася, чітко дотримуйтесь структури виступу, незалежно від того, чи це презентація для великої кількості людей, чи розмова один на один.

СТРУКТУРА ВИСТУПУ:

→ ЯК Я ЦЕ РОБЛЮ?

- **20 %** – вступ, що містить: обмін поглядом, привітання, сюрприз (може бути будь-що: комплімент, усмішка, жарт, приємна новина)
- **60 %** – основний блок: перша частина – висвітлення проблеми, друга частина – вирішення проблеми
- **20 %** – завершення, що складається з подяки, невеличкого позитиву (доречні анекдот, жарт, комплімент тощо), інформації про свої контактні дані і «До побачення!»



*Я розпочинаю з того, що є головним у тій чи іншій розповіді і поступово далі розкриваю деталі цієї теми... намагаюсь переконати їх у тому, що ця тема є потрібною чи навіть необхідною саме на цьому етапі життя.
Наталя, 15 років*

РОЗПОВІДАЙТЕ ТАК, АБИ НАВІТЬ СОБІ СПОДОБАЛОСЯ

ВИСТУП ЧИ ДОПОВІДЬ МАЄ ПОДОБАТИСЯ, ПЕРШ ЗА ВСЕ, ВАМ. АДЖЕ ЯКЩО ЦЕ НЕ ТАК, ТО ЯК ТАКИМ ВИСТУПОМ МОЖНА ЗАЦІКАВИТИ СВОЇХ ОДНОЛІТКІВ? ТОЖ ГОВОРІТЬ ПРО ТЕ І ТАК, АБИ ДЛЯ ВАС ІНФОРМАЦІЯ ВИДАЛАСЯ ЦІКАВОЮ ТА КОРИСНОЮ, ТОДІ ЗНАЧНО ЗРОСТЄ ЙМОВІРНІСТЬ, ЩО ДЛЯ ВАШИХ СЛУХАЧІВ ЧИ УЧАСНИКІВ ГРУПИ ВИСТУП ТАКОЖ СТАНЕ ЗАХОПЛЮЮЧИМ І СПОНУКАТИМЕ ЗАДАВАТИ ЗАПИТАННЯ ТА ШУКАТИ ДОДАТКОВУ ІНФОРМАЦІЮ З ЦЬОЇ ТЕМИ.

ЯК Я ЦЕ РОБЛЮ?

Я розпочинаю розмову з жарту, або з інформації, на яку сильно звертають увагу. Ірина, 17 років

...в першу чергу сама для себе фільтрую інформацію, вибираю основне і цікаве, життєве та корисне, для того щоб викликати в людей емоції, допомогти їм мислити. Така людина (думаючи) в принципі не може залишатися байдужою. Катерина, 21 рік

Я сама зацікавлена у тому, про що говорю, навожу приклади, розповідаю історії з життя (свого або своїх знайомих), Говорю простою, зрозумілою мовою. Юлія, 20 років

Якщо це презентація чи тренінг «рівний-рівному» – починаю з жарту, вправи на знайомство. Якщо це офіційна презентація, розповідаю про свій досвід у темі, про яку говоритиму, щоб підвищити довіру аудиторії. Юлія, 20 років



ВИКОРИСТОВУЙТЕ УСІ МЕТОДИ КОМУНІКАЦІЇ



ГОЛОС – НЕ ЄДИНИЙ ІНСТРУМЕНТ ОРАТОРА ЧИ ТРЕНЕРА.

Є ЩЕ:

- руки, ноги з їхніми пересуваннями та жестами
- обличчя та його міміка
- у голоса є тембр, гучність, а в розмові – різна швидкість мовлення та паузи
- візуальні матеріали також допоможуть привернути увагу
- випадкові не плановані ситуації. Супер-оратори вміють з легкістю зорієнтуватися та використати їх у власному виступі

→ ЯК Я ЦЕ РОБЛЮ?

Використовую візуальні засоби, що ілюструють розповідь, залучаю групу до інтерактивної діяльності, прошу учасників асистувати мені у будь-яких, хоч навіть і незначних завданнях.
Юлія, 20 років



ДОНОСЬТЕ ІНФОРМАЦІЮ НЕ ШВИДШЕ, НІЖ НАЙПОВІЛЬНІШИЙ СЛУХАЧ

→ ЯК Я ЦЕ РОБЛЮ?

ДЛЯ ТОГО, АБИ ВАС ПРАВИЛЬНО ПОЧУЛИ ТА ЗРОЗУМІЛИ, НАМАГАЙТЕСЬ ГОВОРИТИ ПОВІЛЬНІШЕ, НІЖ ЗАЗВИЧАЙ. Інакше існує ризик, що співрозмовники не встигатимуть за вашою думкою. В ідеалі швидкість виступу повинна бути рівною швидкості сприйняття найповільнішого слухача. Як це визначити? За допомогою постійного контакту зі співрозмовником чи слухачами. **Краще розповісти менше і повільно, але зрозуміло, ніж намагатися донести масу матеріалу, який ніхто не засвоїть.**

ДОЛАЙТЕ НЕЗРУЧНІСТЬ

Теми репродуктивного здоров'я, тіла, сексуальності, методів контрацепції є, зазвичай, «незручними» для обговорення, особливо між незнайомими або малознайомими людьми, навіть якщо вони однолітки. **Значною мірою подолати сором'язливість при обговоренні цих питань допомагає участь у тренінгах, які проходять волонтери перед початком інформаційно-просвітницької діяльності.**

Окрім того, варто усвідомити і постійно нагадувати, насамперед собі, про значущість інформації стосовно репродуктивного здоров'я та прав. Адже від цієї інформації залежатиме здоров'я та подальше життя ваших співрозмовників. І якою б не була реакція аудиторії, байдужою до цих питань не залишається жодна людина, а значить така інформація є важливою та цікавою.



БУДЬТЕ ГОТОВІ ДО СМІХУ

СМІХ, ЩО ЧАСТО ВИНΙΚАЄ НА ПОЧАТКУ ОЗВУЧЕННЯ
ІНФОРМАЦІЇ ПРО ПЕВНІ АСПЕКТИ РЕПРОДУКЦІЇ
ТА СЕКСУАЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ – **ЗАХИСНА РЕАКЦІЯ**,
ЩО ДОПОМАГАЄ ЛЮДЯМ ДОЛАТИ ВЛАСНУ НЕЗРУЧНІСТЬ.

→ ЯК Я ЦЕ РОБЛЮ?

В даному випадку сміх зовсім не є виявом неповаги до оратора чи «смішності» інформації. Але на початку просвітницької роботи така реакція публіки може завадити вашій впевненості. Тому краще заздалегідь підготуватися. Вдалий жарт, наприклад, може допомогти розрядити напруження в аудиторії.

Інколи питаю про привід для сміху, але це питання – не для великої аудиторії, а радше для малої компанії. Ксенія, 18 років

Можу також посміятися за компанію. Я вважаю, це нормальна реакція на незручну ситуацію, це не означає, що обговорення не цікаве. Марина, 20 років

Я можу сказати, що так, це може звучати смішно, але... Або посміятися разом, а далі продовжити серйозно. А можу просто певним чином припинити смішки (поглядом, або просто звернутися до інших). Все залежить від аудиторії та теми, яка обговорюється. Ганна, 18 років

Можу посміхатися, підтримуючи позитивний настрій у аудиторії, звернутись до того, хто сміється, пожартувати. Сказати і про те, що навіть дорослі, коли говорять про ЦЕ, соромляться, сміються тощо. Юлія, 20 років

НАВЧИТЬСЯ РЕАГУВАТИ НА ПРОВОКАЦІЙНІ ЗАПИТАННЯ



Будь-яке запитання, навіть провокаційне – вияв цікавості до теми.



ЯК Я ЦЕ РОБЛЮ?

ГОТУЮЧИСЬ ДО ВИСТУПУ, ПРАГНІТЬ ПЕРЕДБАЧИТИ ПИТАННЯ ТА ЗАЗДАЛЕГІДЬ ПІДГОТУВАТИ НА НИХ ВІДПОВІДІ. ПРОТЕ ВІДПОВІДАЮЧИ, НЕ БУДЬТЕ «ЗВ'ЯЗАНІ» ОТРИМАНИМ ЗАПИТАННЯМ, АЛЕ ПОВТОРЮЙТЕ ОСНОВНІ ПУНКТИ ВАШОЇ ДОПОВІДІ, АБИ ЩЕ РАЗ ДОНЕСТИ ТЕ, ЩО ХОТІЛИ СКАЗАТИ СВОЇМ ВИСТУПОМ.

Іноді люди задають досить провокаційні запитання, аби перевірити впевненість доповідача, рівень знань, а від реакції оратора буде залежати подальша увага аудиторії. З досвідом кожен винаходить власні рішення-відповіді. **Головне пам'ятати – ніхто не зобов'язує вас відповідати, якщо питання надто особисте, або ж, наприклад, вимагає викрити конфіденційну інформацію.** В такому випадку варто прямо про це і заявити.

Також в нагоді стане почуття гумору – можна відповісти жартом, чи згадати смішну доречну історію, що стосується теми запитання.

ВАРТО ПОДЯКУВАТИ ЛЮДИНІ, ЩО ЗАПИТАЛА І, ЯК ВАРІАНТ, СПРЯМУВАТИ ПИТАННЯ НАЗАД ДО НЕЇ – МОЖЛИВО, ВОНА ЗНАЄ ВІДПОВІДЬ І ХОЧЕ САМА ПРО ЦЕ РОЗПОВІСТИ. АЛЕ В ТАКОМУ РАЗІ СЛІДКУЙТЕ ЗА ЧАСОМ, АБИ ВАША ПРЕЗЕНТАЦІЯ НЕ ПЕРЕРОСЛА В ЧУЖУ ПРОМОВУ.





Як варіант, можна сказати *«Це хороше запитання. Чи можемо обговорити його після виступу?»* або дуже коротко відповісти на питання і сказати, що ви відповісте на нього докладніше після виступу.

Однак іноді можна отримати провокаційне запитання, на яке немає відповіді. Такі питання задають люди, які також прагнуть уваги і поваги з боку інших. Навіть якщо ви спробуєте відповісти, знайте, що у них наготові є контр-аргументи. Тоді оптимальним буде нейтралізувати дане питання, запропонувавши відповісти на нього наодинці після завершення презентації.

→ ЯК Я ЦЕ РОБЛЮ?

У ВИПАДКУ, ЯКЩО ВАМ ПОТРІБНО ОБМІРКУВАТИ
ВІДПОВІДЬ НА СКЛАДНЕ ПИТАННЯ, МОЖНА ПОТЯГНУТИ
ЧАС, ОБДУМУЮЧИ ВІДПОВІДЬ, ТА ЗАДАТИ ОДНЕ
З НАСТУПНИХ ПИТАНЬ:

- Чи не могли б Ви уточнити Ваше запитання?
- Хороше питання – а що Ви самі думаєте про це?
- Добре, що Ви загострили увагу на цьому питанні. Давайте подумаємо про це разом.
- Цікаве питання, а що слухачі думають про це?

Ви також можете записати питання з аудиторії **на фліпчарті** – це дасть вам унікальну можливість чітко сформулювати для себе питання і обдумати його.

Якщо ж відповіді на питання ви не знаєте або ж її не існує, варто зізнатися в цьому. Якщо будете блефувати, є ризик втратити довіру аудиторії.

ІЩЕ, ІСНУЄ ЗОЛОТЕ ПРАВИЛО ОРАТОРА: ніколи не ставте того, хто запитує, в незручне становище, навіть якщо ця людина спробувала поставити в таку ситуацію вас.

ЯК Я ЦЕ РОБЛЮ?

Спокійно на них відповідаю. Провокація провокацією, а працювати то треба! Якщо спробувати уникнути цього запитання, то аудиторія може вирішити, що ти просто не знаєш відповіді на нього. А це вже викличе неабиякий сумнів у компетентності і, як наслідок, недовіру. Тому краще на будь-яку провокацію прямо відповідати або ж пояснити чесно причину, чому відповідь на це питання не може бути дана. Ірина, 18 років

Я намагаюсь відповісти, адже це є доказом того, що мені нема чого приховувати. Артем, 18 років

Я намагаюсь або перевести тему в більш-менш спокійне русло, або відповісти жартом. Є ще один варіант, ризикований, – відповісти провокацією на провокацію, адже майже кожне ствердження можна розгромити нищівними аргументами. Ксенія, 18 років

Я радію!!! Саме так – радію! Адже людина яка щось заперечує вже мислить над проблемою, людина з власною думкою набагато більше готова до дій, ніж пасивна, яка нічим не цікавиться, якій байдуже. З такою цікавіше працювати. Якщо людина з чимось не згодна, вона знає про що ми говоримо, вона вступає в діалог, і у мене є можливість з нею поспілкуватися, переконати її, або ж просто вислухати і сказати: можливо ви і праві, але я з вами не згодна)))) Катерина, 21 рік



→ ЯК Я ЦЕ РОБЛЮ?

ПЕРЕНАПРАВЛЯЙТЕ

ВОЛОНТЕРИ ІНОДІ ВІДЧУВАЮТЬ СЕБЕ НЕ ДОСИТЬ КОМПЕТЕНТНИМИ У ДЕЯКИХ, СПЕЦИФІЧНИХ ПИТАННЯХ В ТЕМІ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПРАВ. АЛЕ Ж ЗНАТИ ВСЕ НА СВІТІ НЕМОЖЛИВО, ТИМ БІЛЬШЕ, ЩО ІНФОРМАЦІЯ У НАШ ЧАС ПОСТІЙНО ОНОВЛЮЄТЬСЯ ТА ДОПОВНЮЄТЬСЯ. ТОЖ КОЛИ ВИ ОТРИМУЄТЕ ПИТАННЯ, ВІДПОВІДЬ НА ЯКЕ НЕ ЗНАЄТЕ АБО НЕ ВПЕВНЕНІ, ПІДКАЖІТЬ ВІДОМІ ВАМ ДОСТОВІРНІ ДЖЕРЕЛА ТА РЕСУРСИ, ДЕ ВАШІ ОДНОЛІТКИ ЗМОЖУТЬ ОТРИМАТИ БАЖАНУ ІНФОРМАЦІЮ:

-  більш досвідчений волонтер чи працівник вашої організації
-  веб-сайти для підлітків
-  телефон Всеукраїнської інформаційної лінії з питань репродуктивного здоров'я та планування сім'ї
-  найближча Клініка, дружня до молоді тощо.

Якщо ж ви маєте у планах ще раз зустрітися із цією людиною чи групою, у вас буде можливість підготувати відповідь на це питання до наступної зустрічі.

*Можу сказати, де люди зможуть знайти більш детальну інформацію чи попросити когось допомогти мені в цій ситуації.
Ірина, 18 років*

БУДЬТЕ ГОТОВІ СПІЛКУВАТИСЯ ЗІ ЗМІ

Вияв цікавості засобів масової інформації до волонтерства та діяльності соціальних організацій щороку зростає. Тому не дивно, якщо одного разу вас запросять до участі у тематичній теле- або радіопередачі, чи запропонують дати інтерв'ю.



ЯК Я ЦЕ РОБЛЮ?

Аби підготуватися до цього, поговоріть з журналістом заздалегідь. Дізнайтеся, що цікавить кореспондента, що він вже знає з цієї теми, і розкажіть коротко, що знаєте ви.

Під час інтерв'ю або розмови чи доповіді в рамках передачі будьте відверті та лаконічні, тримайте в голові план вашої доповіді та чітко озвучуйте основні повідомлення, які ви хочете донести. Це важливо, адже не все, що ви скажете, піде в ефір чи буде опубліковане.

Якщо це відеозйомка, намагайтесь не звертати увагу на камеру, в тому числі не варто говорити, дивлячись у неї — дивіться під час розмови на кореспондента. Розслабтесь, поведіться природно і посміхайтесь.

ПАМ'ЯТАЙТЕ ТАКОЖ, ЩО ВИ МАЄТЕ ПРАВО:

-  Відмовитися від інтерв'ю.
-  Ставити питання інтерв'юєру / сперечатися з його точкою зору.
-  Встановити параметри інтерв'ю (де, коли і як воно проходитиме).
-  Закінчити свою думку.
-  Перервати свою відповідь і почати спочатку.
-  Відмовитися робити передбачення щодо якоїсь ситуації.
-  Висловити те, що ви хочете висловити.
-  Затвердити своє інтерв'ю перед публікацією, трансляцією.



ПІДГОТУЙТЕ «ПРОМОВУ В ЛІФТІ»

Часто у розпорядженні волонтера є лише кілька хвилин, аби скласти перше враження, зацікавити та донести певну інформацію, наприклад, під час вуличної акції або спілкування із журналістами. Тому корисно буде витратити трохи часу на репетицію короткої «промови в ліфті». ТАКА ПРОМОВА МАЄ МІСТИТИ ТРИ ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ ІНФОРМАЦІЇ:

- Хто ви
- Чим ви займаєтеся
- Як ви цим займаєтеся

СКЛАДАЮЧИ «ПРОМОВУ В ЛІФТІ», ТРЕБА ПРОЙТИ ТРИ ЕТАПИ:

- 1.** Промова має звучати максимально невимушено, тож потрібно серйозно попрацювати над її написанням, редагуванням і репетируванням. Потім, коли цей процес буде завершено, повернутися до неї ще раз, щоб внести поправки до її змісту і манери виголошення.
- 2.** Уникати жаргону – максимально спростити мову. Уникати лексики, яка нікому нічого не говорить за межами вашої діяльності або організації.
- 3.** Навести приклад із життя, уникати сухого викладу фактів.

→ ЯК Я ЦЕ РОБЛЮ?

СПОСТЕРІГАЙТЕ ЗА КОЛЕГАМИ



Спостереження як за тими, хто виступає переконливо, так і за тими, кому публічний виступ вдається поки що гірше, допомагає навчитися корисних речей: що варто і чого не варто робити під час спілкування з іншими людьми. Це також дозволяє побачити, що у кожного оратора є свої підходи, свій унікальний стиль, сформований відповідно до його особистості, характеру, світосприйнят-

тя. **Але не варто копіювати чийсь «фішки» та підходи.**

З часом у вас напрацюються власні, такі, які пасують і виглядають найбільш природно та вдало у вашому виконанні.

ЯК Я ЦЕ РОБЛЮ?

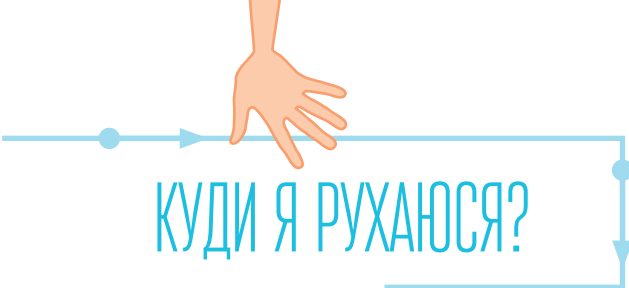
ХВАЛІТЬ СЕБЕ

Але що робити, якщо у вас щось не вдалося під час презентації чи виступу, або навіть якщо не вдалося майже все...

ВСЕ ОДНО ВАРТО ПОХВАЛИТИ СЕБЕ ЗА ЦЮ СПРОБУ. АДЖЕ ТОЙ, ХТО ПРОБУЄ ЩОСЬ ЗРОБИТИ – ВЧИТЬСЯ ТА НАВЧАЄТЬСЯ, А ТОЙ ХТО НЕ ПРОБУЄ, ТАК І НЕ МАТИМЕ ШАНСУ ДОСЯГТИ КРАЩОГО РЕЗУЛЬТАТУ. І ВЗАГАЛІ, ПОХВАЛА ШВИДШЕ ДОПОМОЖЕ ПРОГРЕСУВАТИ, НІЖ НАДМІРНА САМОКРИТИКА.

Я думаю про негативні наслідки, з якими людина може стикнутися при незнанні цієї інформації... тому що доля відповідальності лежить і на плечах волонтерів... і це моя робота, якої не потрібно соромитися, а про яку потрібно гордо розповідати))) Катерина, 21 рік





КУДИ Я РУХАЮСЯ?

ПРО МОЖЛИВОСТІ
ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО
РОЗВИТКУ

ВСЕ, ЩО МИ РОБИМО СЬОГОДНІ
ВПЛИВАЄ НА НАШЕ МАЙБУТНЄ,

УСВІДОМЛЮЄМО МИ ЦЕ ЧИ НІ. ДОСВІД ТА ЗНАННЯ, ЯКІ МИ
НАБУВАЄМО, ФОРМУЮТЬ ХАРАКТЕР ТА СТАЮТЬ ОСНОВОЮ
ПОДАЛЬШИХ РІШЕНЬ І ДІЙ.

ВОЛОНТЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ — це не тільки суспільно корисна робота «тут-і-тепер» безпосередньо із тими, хто потребує підтримки чи консультації. **ЦЕ ЩЕ МОЖЛИВІСТЬ:**

- участі у семінарах, місцевих та міжнародних конференціях
- постійного навчання
- обміну досвідом
- вдосконалення навичок та знань
- розширення кола друзів, колег, знайомих
- відкриття для себе нових напрямків для подальшого розвитку

Проте перспективи сягають і далі: хтось обирає майбутню професію, яка відповідає принципам і цілям, з якими свого часу ознайомився, працюючи волонтером, а хтось отримує пропозицію працевлаштування як результат успішного волонтерства.

Саме тому волонтери, що працюють за принципом рівний-рівному в сфері інформування про репродуктивне здоров'я та права, планують і далі продовжувати волонтерську кар'єру.

ТОМУ, ЩО ВОЛОНТЕРСТВО...

...це для мене практика моєї майбутньої професії... Якщо ж говорити про щось більш духовне, то волонтерство – це спосіб вияву себе як громадянина суспільства. Також волонтерство дає можливість реалізувати себе в найнеочікуваніших ролях! Це спосіб змінити свій звичний статус та спробувати щось нове. А також, звісно, активізувати весь свій досвід та вміння на благо допомоги людям. Ірина, 18 років

КУДИ Я РУХАЮСЯ?

...справа, якою ми займаємось, завжди буде актуальною і цінною. А відчуття, що ти робиш щось, і це оцінять тисячі і більше, дуже сильне і тебе підносить, даючи розуміти, що все таки є користь від тебе у цьому житті... ти не пустий! Катерина, 21 рік

...стало невід'ємною частиною мого життя і я не уявляю його без цієї частинки. Саме завдяки волонтерству я зараз така, яка є, і багато з моїх якостей з'явилися у процесі волонтерської діяльності. Ці якості хотілося би удосконалювати, хочеться рухатися вперед, набувати нові позитивні риси, отримувати знання, досвід, знайомитися з новими цікавими людьми. Хочеться і далі проводити цікаво час на різних заходах, щоб було про що згадати та що розказати майбутнім поколінням. Ксенія, 18 років

...мені подобається. Кращого способу для проведення вільного часу навіть уявити не можна. Бути волонтером – це досвід спілкування з різними категоріями людей, це контакт зі своїми однолітками та однодумцями з інших куточків країни і не тільки, це відчуття небайдужості, яке ти спостерігаєш в собі та тих, хто тебе оточує. Артем, 18 років

...дає мені енергію, силу щось робити. Стверджує мене в певних позиціях у моєму житті. Це розвиває мене, додає вражень в моє життя, робить його більш різностороннім і відкриває нові можливості. Ганна, 18 років

...мені дуже подобається, це цікаво, і мені в цій області ще є куди розвиватися і чого добиватися. Також це задовольняє мої потреби в самореалізації і самоствердженні. Ілля, 18 років



ЯКЩО ВИ ТІЛЬКИ ПОЧИНАЄТЕ ВОЛОНТЕРСЬКУ ДІЯЛЬНІСТЬ З МЕТОЮ ПОШИРЕННЯ ІНФОРМАЦІЇ ПРО РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПРАВА, АБО ХОЧЕТЕ СПРОБУВАТИ СВОЇ ЗДІБНОСТІ, ВИКОРИСТОВУЮЧИ НОВІ МЕТОДИ ІНФОРМУВАННЯ, ЗАХОДЬТЕ НА САЙТИ

sexualeducation.org.ua

teenslive.info

або на портал

reprohealth.info

→ КУДИ Я РУХАЮСЯ?

АБО ДІЗВОНІТЬ ЗА ТЕЛЕФОНОМ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ІНФОРМАЦІЙНОЇ
ЛІНІЇ З ПИТАНЬ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я
ТА ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї **0800 50 27 57**

Дзвінки зі стаціонарних та мобільних телефонів безкоштовні в межах України.

Аби дізнатися більше про те, як краще поширювати інформацію та отримати пораду інших волонтерів, приєднуйтесь до групи в соціальній мережі Вконтакті «Будь безпечним».

Якщо ж у вас є ідеї, як покращити роботу волонтерської мережі – про нові методи розповсюдження інформації, нові акції, нові публікації тощо, – звертайтеся до регіональних координаторів або пишіть нам:

Благодійний Фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї»

Київ, 01004, вул. Льва Толстого, 9а, тел. 044 596 50 99

e-mail: info@rhr.org.ua



ДІЗНАТИСЯ БІЛЬШЕ ПРО



Закон про волонтерську діяльність –
<http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/3236-17>



Державна програма «Репродуктивне здоров'я нації на період 2006–2015 рр.» – <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1849-2006-%D0%BF>



Свободу мирних зібрань – http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=47751



Репродуктивне здоров'я та репродуктивні права – sexualeducation.org.ua та reprohealth.info



Здоров'я та взаємини – teenslive.info



Контрацепцію – planA.org.ua



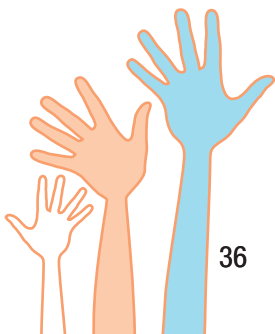
Клініки, дружні до молоді – kdm-ldd.org.ua,
а також teenslive.info та reprohealth.info



Молодіжне лідерство і волонтерство в Україні –
http://www.experts.in.ua/baza/analytic/index.php?ELEMENT_ID=73474



Youth Sexual Awareness For Europe (YSAFE) – неформальну мережу молодих волонтерів Європейської мережі Міжнародної федерації планованого батьківства (IPPF EN) – <http://www.ysafe.net/>





**КЛІНІКИ,
ДРУЖНІ
ДО МОЛОДІ
У ВАШОМУ МІСТІ/
ОБЛАСТІ
(ДОДАЙТЕ
КОНТАКТИ)**

1. Адреса
.....
Телефон
2. Адреса
.....
Телефон
3. Адреса
.....
Телефон
4. Адреса
.....
Телефон
5. Адреса
.....
Телефон

МОЇ АКТИВНОСТІ

КОЛИ



ДЕ



ЩО



КОМЕНТАРІ



МОЇ АКТИВНОСТІ

КОЛИ



ДЕ



ЩО



КОМЕНТАРІ



МОЇ АКТИВНОСТІ

КОЛИ



ДЕ



ЩО



КОМЕНТАРІ





Мій сімейний лікар

.....

.....



МІЙ СІМЕЙНИЙ ЛІКАР

Контакти

.....

.....

.....

.....

.....



Благодійний Фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2013
www.womenhealth.org.ua; e-mail: info@rhr.org.ua.