

**1. Пояснительная записка**

       Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Мы - волонтёры» (далее – программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023)"Об образовании в Российской Федерации"(с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023)

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной дея-тельности по дополнительным общеобразовательным программам"

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Феде-рации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обу-чения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

5. Постановление Правительства Кировской области от 20.07.2020 № 389-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»

6. Распоряжение министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 "Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополни-тельного образования детей на территории Кировской области"

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мы- волонтеры» - это программа социально-педагогической направленности.**

Задача социального становления личности ребенка сегодня является важной и актуальной. От того, какие ценности будут сформированы у детей сегодня, от того насколько они будут готовы к новому типу социальных отношений, зависит путь развития нашего общества и в настоящее время, и в будущем. В связи с этим важную социально-значимую роль приобретает организация деятельности по созданию условий для социального становления подростков, развития их социальной активности. Принимая активное участие в реализации социально-значимых видах деятельности, подросток вступает в новые социальные отношения со сверстниками, развивает свои средства общения с окружающими. Активное осуществление общественно значимой деятельности способствует удовлетворению потребности в общении со сверстниками и взрослыми, признанию у старших, самостоятельности, самоутверждению и самоуважению, согласно выбранному идеалу. Участие в общественно направленной деятельности, социально признаваемой и одобряемой, позволяет подростку осознать и оценить себя, приобрести уверенность в себе и своей значимости для других, формирует у подростка общественно направленную мотивацию.

           Программа «Мы - волонтеры» предполагает включение детей в социально-значимую деятельность, что способствует формированию их лидерской позиции, развитию инициативы и общественной активности, помогает обрести жизненный опыт.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

*Актуальность программы*. Стремительные политические, социально- экономические изменения, происходящие сегодня в обществе, диктуют новые требования как к организации самого учебно-воспитательного процесса в школе, так и к содержанию образования.

*Новизна программы.* Развитие молодежного добровольческого движения входит в число приоритетных направлений государственной молодежной политики. Добровольчество является одним из эффективных способов получения молодежью новых знаний, развитию навыков общественной деятельности, формированию нравственных ценностей, активной гражданской позиции.

*Педагогическая целесообразность.* Программа способствует формированию духовно-нравственных качеств личности молодого человека, улучшению морально-психологического состояния молодежи, повышению культуры участия в благотворительной деятельности, решению социальных проблем местного сообщества и как следствие – всестороннему развитию личности, профессиональной ориентации, карьерному росту.

**Отличительными особенностями данной программы являются:**

* широкий охват личностно-значимых психологических тем, нацеленность на глубокую самостоятельную работу и приобретение жизненно-важных умений и навыков;
* выявление, поддержка и развитие обучающихся, имеющих выдающиеся способности в области социальной активности;
* максимальные возможности для самореализации обучающихся в ходе социально-значимой деятельности

**Участники программы**

*Возраст детей* участвующих реализации дополнительной образовательной программы: 10-17 лет.Подростки, проявляющие социальную активность, мотивированные на осуществление волонтерской деятельности, по еще не имеющие опыт, получающие первичные знания о волонтерской деятельности и её организации.

Программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.(очно-заочная)

**Срок освоения программы и режим занятий:**

Предлагаемая программа рассчитана на 2года обучения.

**Режим занятий:**

Занятия первого и второго года обученияпроходят 2 раза в неделю, по 2 академических часа с 15-минутным перерывом между каждым часом. Занятия второгогода обучения 1 ч в неделю.

**Формы организации образовательного процесса**

**Программа «Мы - волонтёры» представляет собой сочетание разнообразных учебных методик**. Большое значение в программе отдается формам работы, позволяющим подросткам проявлять собственную активность, наиболее полно реализовывать свои умения и знания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная форма** | **Образовательная**  **задача, решаемая**  **на   занятиях** | **Методы** |
| 1.Познавательное  занятие | Передача информации | Беседа, рассказ, доклад,  прослушивание,  информационная акция,  лекция. |
| 2 Практическое занятие  по отработке определенного умения | Обучение. Вырабатывать умение применять  теорию на практике | Встреча, «трудовой десант», тренинг,  конференция,  мастер- класс, трудовая акция,  уличная акция. |
| 3.Самостоятельная  деятельность | Поиск  решения проблемы самостоятельно | Встреча, «трудовой десант», тренинг,  конференция, мастер-  класс, трудовая акция |
| 4.Творческие  упражнения | Применение  знаний в новых условиях.  Обмен идеями, опытом | Свободные дискуссии, мастер-класс, творческая  мастерская, конференция |
| 5 Игровая форма | Создание ситуаций занимательности | Игра |
| 6.Конкурсы | Контроль знаний, развитие  коммуникативных отношений.  Корректировка знаний, умений,  развитие ответственности, самостоятельности. | Игра |
| 7.Занятие - соревнование | Закрепление умений, знаний, навыков | Игра |
| 8.Занятие – деловая  (ролевая) игра | Усиление мотивации учения. Формирование познавательной деятельности, углубление  и расширение знаний,  перенос теоретического  учебного материала в  практическую деятельность | Игра |
| 9 Экскурсии | Массовая информация и наглядная информация | Экскурсия, встреча |
|  |  |  |
|  |  |  |

Успешная волонтерская деятельность включает овладение необходимыми знаниями, умениями для ведения профилактики, а также формирование нравственных принципов и усвоение ценностей, в результате чего развивается чувство «принадлежности» к добровольчеству.

**2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** Формирование ключевых компетенций подростков, необходимых для осуществления ими волонтерской социально-значимой деятельности.

**Задачи программы:**

* создание в группе обучающихся комфортного психоэмоционального состояния, обеспечивающего подросткам чувство уверенности в себе, своих возможностях;
* развитие стремления к самопознанию, самовыражению и самосовершенствованию;
* формирование установки на здоровый образ жизни и навыков ответственного поведения;
* овладение подростками коммуникативной культурой, навыками рефлексии;
* формирование мотивов социальной деятельности;
* развитие личностной и социальной компетенции;
* удовлетворение потребности подростка в социально – значимой деятельности;
* создание условий для сотрудничества с другими общественными организациями и объединениями.
* воспитание толерантных качеств личности, милосердия, доброты, отзывчивости;

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Учебно-тематический первого годаобучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Блок. Тема** | **Количество часов-136** | | |
| всего | теория | практика |
| **1.** | Организационная деятельность. | **16** | **8** | **8** |
| **2** | Из истории волонтерского движения. Основы волонтерства. Основные направления волонтерства (добровольчества) | **16** | **12** | **4** |
| **3** | Информационно-аналитическая деятельность | **20** | **8** | **12** |
| **4** | Социальная деятельность | **20** | **6** | **14** |
| **5** | Экологическая деятельность. | **20** | **4** | **16** |
| **6** | Творческое развитие и досуговая деятельность | **24** | **4** | **20** |
| **7** | Гражданско-патриотическая деятельность | **20** | **4** | **16** |
|  | **Итого за год:** | **136** | **46** | **90** |

**Содержание первого года обученияпрограммы**

1. **Организационная деятельность.**

Организация работы волонтерского движения. Инструктажи по ТБ. Беседа «Кто такие волонтеры?». Показ презентации «Мы - Волонтеры».Как формируется база данных волонтеров. Что такое «волонтерская книжка». Оформление стенда «Волонтерское движение».Ведение дневника волонтерской команды (детского объединения).Обучающие занятия с начинающими волонтерами. Мини-тренинги с волонтерами.

1. **Из истории волонтерского движения.**

Основы волонтёрства. Основные направления волонтёрства (добровольчества). Обучающие занятия с волонтерами. «Лидер ли Я?» Мини-тренинги с волонтерами.Анкетирование «Могу ли я быть волонтером?». Тренинг «Ты и команда». Правовая основа деятельности волонтеров в РФ.Виды волонтерской помощи.Формы волонтёрства.

1. **Информационно-аналитическая деятельность.**

Освещение деятельности волонтеров на сайте в группе Вконтакте. Пропаганда волонтерской деятельности в Лебяжском районе, с целью привлечения подростков в добровольческое движение. Слет волонтеров (обобщение опыта волонтеровстаршей группы). Планирование совместных дел старших и младших волонтёров. Беседы со специалистами. Групповые занятия с волонтерами. Акции, реализуемые волонтерами - самоанализ работы.Работа с информацией на Всероссийском сайте «Добровольцы России». Социальные ролики, просмотр, обсуждение. Создание социальных роликов. Изготовление агитационной печатной продукции (буклеты, листовки).

1. **Социальная деятельность.**

Реализация социального проекта «Рука помощи». Сотрудничество с СЖД (д. Михеевщина). Организация акций: - «За чистый воздух - за чистый лес!», «Нет табачному дыму». «Подарок Деда Мороза», - Всероссийская неделя добра - «Если не мы, то кто же?» (оказание посильной помощи пожилым людям, ветеранам труда). «Мы в ответе за тех, кого приручили».Неделя «Только здоровые привычки». Спортивные мероприятия. РДШ - «Добро не уходит на каникулы».

1. **Экологическая деятельность.** Проведение и участие в экологических акциях, конкурсах, десантах. Благоустройство территории Дома творчества, обелисков Воину-освободителю. Акции «Чистый поселок начинается с тебя», Эко Вятка, Добрая Вятка- Доброе Лебяжье, «Рожденные помогать», «Чистый берег».Операция «Территория». Участие в экологических конкурсах разных уровней.
2. **Творческое развитие и досуговая деятельность.**

Организация помощи в проведении мероприятий согласно плану работы Дома творчества.Квест «Добро пожаловать», «С Новым годом!»,Операция «Снежный десант», «Рождественские посиделки», «Масленица», викторины, настольно-печатные игры, игра «Каникулы!».Организация и проведение спортивных игр на свежем воздухе, пропаганда ЗОЖ. Поход- «На родину Героя».

1. **Гражданско-патриотическая деятельность.** Проведение мероприятий, посвящённых Дню защитника Отечества. «Мальчишки Ленинграда», просмотр и обсуждение х/ф «Тимур и его команда». Экскурсии в Зал боевой славы. Встреча с интересным человеком - «Дети войны». Организация и проведение акций: «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк», «Окно Победы», «Ветеран живет рядом», «Открытка ветерану»,«Рожденные помогать»,«Письмо солдату».«Книга памяти»- сбор информации у пожилых жителей поселка и близлежащих деревень о жизни во время ВОВ, пополнение «Книги памяти». Поход- «Помним».

Операция «Память» уборка памятника, оказание адресной помощипенсионерам.

*Формы подведения итогов реализации программы:*итоговое занятие, беседа, контрольное задание, наблюдение, презентация.

**В результате освоения программы** учащиесяполучат возможность  у**знать:**

* историю волонтерского движения в России и в мире;
* права и обязанности волонтеров,
* основные направления деятельности волонтерских отрядов,
* основные формы работы волонтеров,

Учащиеся получат возможность **научиться:**

* организовывать и проводить различные мероприятия для соответствующих категорий нуждающихся в помощи;
* проводить акции, направленные на формирование здоровых  привычек;
* аргументировано отстаивать свою позицию;
* адекватно общаться с учащимися и взрослыми, владеть нормами и правилами уважительного отношения;
* издавать агитационную печатную продукцию (буклеты, листовки);
* формировать собственное портфолио;
* принимать общечеловеческие ценности.

**Второй год обучения**

**Участники программы**

*Возраст детей* участвующих реализации дополнительной образовательной программы: 10-17 лет.Подростки, проявляющие социальную активность, мотивированные на осуществление волонтерской деятельности, имеющие опыт и первичные знания по организации волонтерской деятельности.

**Режим занятий:**

Занятия в группе проходят 1 раз в неделю, занятие длится 1 академический час.

**Формы организации образовательного процесса**

**Программа представляет собой сочетание разнообразных учебных методик**. Большое значение в программе отдается формам работы, позволяющим подросткам проявлять собственную активность, наиболее полно реализовывать свои умения и знания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная форма** | **Образовательная**  **задача, решаемая**  **на   занятиях** | **Методы** |
| 1.Познавательное  занятие | Передача информации | Беседа, рассказ, доклад,  прослушивание,  информационная акция,  лекция. |
| 2 Практическое занятие  по отработке определенного умения | Обучение. Вырабатывать умение применять  теорию на практике | Встреча, «трудовой десант», тренинг,  конференция,  мастер- класс, трудовая акция,  уличная акция. |
| 3.Самостоятельная  деятельность  . | Поиск  решения проблемы самостоятельно | Встреча, «трудовой десант», тренинг,  конференция, мастер-  класс, трудовая акция |
| 4.Творческие  упражнения | Применение  знаний в новых условиях.  Обмен идеями, опытом | Свободные дискуссии, мастер-класс, творческая  мастерская, конференция |
| 5 Игровая форма | Создание ситуаций занимательности | Игра |
| 6.Конкурсы | Контроль знаний, развитие  коммуникативных отношений.  Корректировка знаний, умений,  развитие ответственности, самостоятельности. | Игра |
| 7.Занятие - соревнование | Закрепление умений, знаний, навыков | Игра |
| 8.Занятие – деловая  (ролевая) игра | Усиление мотивации учения. Формирование познавательной деятельности, углубление  и расширение знаний,  перенос теоретического  учебного материала в  практическую деятельность | Игра |
| 9 Экскурсии | Массовая информация и наглядная информация | Экскурсия, встреча |
| 10.Занятие лекция | Формирование мотивации, установка на прослушивание,  активное восприятие | Беседа, рассказ, доклад, информационная акция.,  лекция. |
| 11.Модульное занятие | Способствует пооперационному  усвоению материала, контроль  знаний, умений, навыков, их коррекция. | Самостоятельная  деятельность |

**Волонтерство*,* как форма общественного движения**, призвано внести свой вклад в оздоровление общества; оказать помощь формированию активной жизненной позиции молодежи путем возрождения нравственных идеалов и ценностей.

**Особенности структуры и содержания программы**

**● Содержание программы реализуется по двум основным направлениям:**

**- Обучающее -**  то есть занятия подростков по следующим блокам: «Взаимодействие в команде; «Конфликтология»; «Эффективное взаимодействие в команде», «Тренинговый»; «Творческий»; «Социальное проектирование»; «Информационные технологии в деятельности волонтера»; «Организаторский»; и др.

**- Практическое** – блок «Действуй!» (деятельностный) - реализация полученных знаний, умений и навыков на практике, то есть волонтерская социально-обусловленная деятельность, реализация социально – значимых волонтерских проектов.

**2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель программы:** Формирование ключевых компетенций подростков, необходимых для осуществления ими волонтерской социально-значимой деятельности.

**Задачи программы:**

* создание в группе обучающихся комфортного психоэмоционального состояния, обеспечивающего подросткам чувство уверенности в себе, своих возможностях;
* развитие стремления к самопознанию, самовыражению и самосовершенствованию;
* формирование установки на здоровый образ жизни и навыков ответственного поведения;
* освоение детьми основ организаторской деятельности;
* овладение подростками коммуникативной культурой, навыками рефлексии;
* формирование мотивов социальной деятельности;
* развитие личностной и социальной компетенции;
* удовлетворение потребности подростка в социально – значимой деятельности;
* создание условий для сотрудничества с другими общественными организациями и объединениями.
* воспитание толерантных качеств личности, милосердия, доброты, отзывчивости;

**3. СОДЕРЖАНИЕ**

**Учебно-тематический планвторого года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Блок. Тема** | **Количество часов 34** | | |
| всего | теория | практика |
| **1.** | **«Взаимодействие в команде». Основы волонтёрства.** | **4** | **2** | **2** |
| **2** | **«Общественные объединения»** | 4 | 2 | 2 |
| **3** | **«Конфликтология»** | **4** | **3** | **1** |
| **4** | **«Театральные методики в сфере профилактической деятельности волонтеров»** | **10** | **4** | **6** |
| **5** | **«Действуй!»** | **12** | **2** | **10** |
|  | **Итого за год:** | **34** | **13** | **21** |

*Формы подведения итогов реализации программы:*итоговое занятие, беседа, контрольное задание, наблюдение, презентация.

**Содержание второго года обучения:**

**1 Блок: «Взаимодействие в команде»**

**Инструктаж по технике безопасности.**

**«Мы – команда!». Упражнения на повышение уровня взаимопонимания в команде.**

Психологические игры и упражнение на умение преодолевать конфликтные ситуации в команде путем сотрудничества.

Игры и упражнения на формирование навыков общекомандной деятельности.

Волонтер - командный игрок.Волонтерство, как институт формирования и развития социальной активности молодежи.

**2. Блок«Общественные объединения»**

Понятие, принципы деятельности общественных объединений.Смысл, цели, принципы Движения добровольцев.Создание общественного объединения.Организационная культура общественного объединения. Корпоративная культура общественного объединения.Деятельность. Ресурсы.Планирование работы. Волонтер-член общественного объединения, общественной организации.

**3. Блок «Конфликтология».**

Понятие конфликта.Стадии развития конфликта. Типология конфликта.Культура управления конфликтом.Правила поведения для конфликтной ситуации. «Искусство разрешения конфликта». Упражнения по выходу из конфликта. Умение решать конфликты в работе волонтера.

**4. Блок «Театральные методики в сфере профилактической деятельности волонтеров».**

Технология социального театра. Основные принципы социальных постановок.

Образовательная функция социального театра.Создание образовательного театрального материала при помощи импровизации.Этапы подготовки создания театральной постановки. Определение проблематики постановки. Создание «миниатюр-экспромтов». Соединение миниатюр в единое целое. Выбор 2-3 проблем для отражения их в постановке. Определение проблематики постановки.Подготовка миниатюр. Разработка миниатюры «от идеи до показа». Отработка в парах, группах. Театральные игры и упражнения.

**5. Блок «Действуй!»**Планирование деятельности волонтерского объединения.Общие собрания волонтерского общественного объединения.Подготовка и проведение профилактических акций в образовательных учреждениях Лебяжского района.

Подготовка и проведение досуговых мероприятий, коллективно – творческих дел, познавательных программ в Доме творчества, интернате, детском саду поселка.

Подготовка и участие в конкурсах разных уровней, в том числе по линии РДШ - «Добро не уходит на каникулы».

Блок предусматривает:

-планирование деятельности общественного объединения;

-разработку сценариев разнообразных волонтерских программ;

-реализацию подготовительного этапа деятельности (планирование, создание программ, отработку программ);

-подведение итогов деятельности.

**В ходе реализациитретьего года обученияожидается:**

* Основной результат работы - формирование в ходе деятельности более ответственной, адаптированной, здоровой личности.

• формирование сплочённого деятельного коллектива волонтёров;

• развитие и поддержка основных идей волонтёрского движения;

• получение необходимого опыта и навыков для реализации собственных идей и проектов;

• формирование у обучающихся личностной ответственности за выполняемую работу.

• создание системы совместной деятельности детей и взрослых, которая позволит достичь социально-позитивных и личностно-значимых для детей результатов, на основе которых растёт их самоуважение;

• участие в акциях, социально-значимых мероприятиях и проектах;

• умение общаться с учащимися и взрослыми, владеть нормами и правилами уважительного отношения.

• формирование у обучающихся высоких нравственных качеств, потребности в здоровом образе жизни, экологической грамотности;

• формирование уважительного отношения к ветеранам, старшему поколению.

**В результате освоения программы третьего года обучения** учащиесябудут **знать:**

* историю волонтерского движения в России и в мире;
* права и обязанности волонтеров,
* основные направления деятельности волонтерских отрядов,
* основные формы работы волонтеров,

Учащиеся будут**уметь:**

* организовывать и проводить различные мероприятия для соответствующих категорий нуждающихся в помощи;
* проводить акции, направленные на формирование здоровых  привычек;
* аргументировано отстаивать свою позицию;
* адекватно общаться с учащимися и взрослыми, владеть нормами и правилами уважительного отношения;
* издавать агитационную печатную и видео продукцию;
* формировать собственное портфолио;
* принимать общечеловеческие ценности.

**4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Поскольку программа рассчитана на широкий диапазон предполагается и обширная материально-техническая база. Для эффективной деятельности по реализации программы необходимы:

***Техническое обеспечение: ПК (ноутбук), колонки, принтер, музыкальный центр.***

***Методическое обеспечение программы:***

1. методическая литература;
2. дидактические и развивающие игры;
3. разработка внеклассных мероприятий, открытых занятий;
4. творческие тесты.
5. настольно-печатные игры, подборка деловых игр и квестов.
6. **Список литературы**

**Для педагога:**

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2003

2. Арсеньева Т.Н., Виноградова Н.В., Пелевина И.М., Соколов А.А. Инновационные проекты системной поддержки молодежного добровольчества. – СПб. - Тверь, 2009

3. Арсеньева Т.Н., Виноградова Н.В., Пелевина И.М., Соколов А.А. Практико-ориентированные методы психологической подготовки добровольцев. Учебно-методическое пособие. – СПб. - Тверь, 2009

4. Базаркина Е.В. Беседы о нравственности для старшеклассников. – Волгоград, 2006

5. Белогуров С.Б., Климович В.Ю. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления подростковой наркомании. – М., 2004

6. Березина А.Н./,. Дополнительная образовательная программа «Волонтеры» 2013г

7. Беспалова г.М., Виноградова н.М., Сидорова Т.Д., Рыженкова И.Г. Мое действие – мой выбор. Методическое пособие.- М., 2005

8. Бородатая М.Н., Лыскова В.И., Рязанцева С.В. Дневник Добровольца. Вятка – территория добровольчества.- Киров, 2012

9. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – М., 2005

10. Вислова А. Нетерпимость в молодежной среде и способы ее преодоления / Воспитание школьников – 2008 - № 3

11. Волохов А.В. Мирошктна М.Р., Фришман И.И. Программы деятельности волонтеров. М., 2011

12. Галеева Н. Формирование организаторских умений у школьников/ Воспитание школьников – 2008 - № 3

13. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. М., 2011

14. Дик Н.Ф.100 добрых дел для нас не предел. Книга для классных руководителей 5-9 классов. – Ростов н/ Д ., 2007

15. Костылева Т. П. Образовательная программа дополнительного образования детей «Основы организации волонтерской деятельности» 2010г.

16. Климович В.Ю. Детство без алкоголя. Профилактика детского и подросткового алкоголизма.- М., 2004

17. Кулинич Г.Г. Вредные привычки. Профилактика зависимостей. - М, 2008

18. Панченко С.. Формирование толерантных взаимоотношений подростков в детском коллективе / Воспитание школьников – 2008 - № 7

19. Прутченков А.С. Свет мой зеркальце, скажи. Методические разработки социально-психологических тренингов.- М.,1996

20. Романюк Т.В. Межнациональное общение: тренинг и упражнения. / Воспитание школьников – 2009 - № 7

**Для учащихся:**

1. Кулинич Г.Г. Вредные привычки. Профилактика зависимостей. - М, 2008

2. Макеева А.Г. Помогая другим, помогаю себе. М., 2003