

Hogyan tudunk igazán segíteni másoknak?

Kiskorunktól kezdve arra tanítanak bennünket, hogy szép és jó dolog segíteni a körülöttünk élőknek. Emberi dolog és feladat, kívánatos, hogy segítő kezet nyújtsunk nekik. Néhányunk késztetést érez arra, hogy természetesen és spontán módon segítsen másokon, míg mások kevésbé. Általában mindenki inkább a maga útját járja, máskor pedig mások segítenek minket és ha nagyon szükséges mi is segítünk másokat, úgy ahogy tudunk- szoktuk mondani.

Összegyűjtöttünk néhány tanulságot alapítványunk tapasztalataiból. Érdemes fontolóra venni!

Segíts úgy, ahogy az szükségben lévőnek javára válik és segít! Lehet, hogy nem feltétlen úgy, ahogyan te szeretnéd

Ha valóban segíteni akarsz, akkor át kell érezned a rászoruló fájdalmát, együttérzéssel kell közeledned hozzá, és nem kell viszonzást várj azért a segítségért, amelyet őszintén és nyitott szívvel adsz.

Segíteni akarsz, kifejezetten tőled kérnek segítséget és megvannak hozzá az erőforrásaid és az erőd. Nagyon jó... Most az a fontos, hogy úgy segíts, ahogy a személynek valóban, alapjában véve segítsen, nem pedig felületesen, „letudva”, formálisan. Ha nem úgy segítesz, hogy az valóban előre vigyen, akkor az illető személy nem segítségként fogja felfogni, visszautasítja a segítséget és ez a dolog ellened fordulhat.

Ha felajánlod a támogatásodat és egy valóban megoldást javasolsz az illető személy számára, beszélj meg vele.

Mutasd meg neki az alternatívát, és hagyd, hogy ő válasszon. Ne kösd ellenszolgáltatáshoz a felkínált segítséget. "Segítek, semmi gond. De nézd, itt egy másik lehetőség. Én ezt ajánlom. Mit szólsz hozzá?"

Kerüld, hogy csak (!!!) a terveid és elképzeléseid szerint cselekedj – kivéve, ha szabad kezet kapsz az illetőtől. Legyen a segítség elég egyértelmű és világos. Még ha sokkal jobban is tudnál neki segíteni, előfordulhat, hogy az illető nem áll készen egy ilyen megoldásra. Ennek eredményeként nem tudja megérteni és elfogadni.

Leggyakrabban ez a fajta helytelen megközelítés - úgy segítesz, ahogy te gondolod - a tekintélyen alapuló kapcsolatokban fordul elő: szülők - gyerekek, főnök – beosztottak, stb. Aki hatalmi pozícióban van, azt hiszi, jobban tudja, mire van szüksége a másoknak. A felkínált megoldás számos problémát vonz maga után és bonyolítja az egész helyzetet.

A másik ember segítése néha azt jelenti, hogy másképpen cselekszünk, mint ahogy megszoktuk. Ezt néha nehéz megtenni. Mindannyiunk számára nagy kihívás, hogy szükség szerint segítsünk és nem úgy ahogy számunkra kényelmes.

A szelídség ereje

A szelídség a legfelső hatalom. A szelídség együttérzést, figyelmet, egyensúlyt és határozottságot jelent. Ez azt jelenti, hogy türelmesen cselekedj, anélkül, hogy erőltetnéd a dolgokat. Amikor segítesz, az az ideális, ha szelíden viselkedsz. Nem te vagy egy nehéz helyzetben, hanem az, aki a segítségedet kéri. Amikor valaki segítségedet kéri és segítesz, nem rólad van szó, hanem a másik szükségéről.

A szelídséget sokszor a segítő gyengeségnek tekintik. Pedig határtalan toleranciáról és mindannak elfogadásáról szól, ami van és ahogy éppen van. Nem rólad szól, ahenm arról akinek segíteni akarsz. A szelídség a belső dolgokra összpontosít és megnyilvánulásában teljes egyensúlyt jelent. Szelíden tudsz küzdeni a másikkal. Tudod, hogy bánthatod, de nem teszed meg. Az életszerű reakciód lelassul, eltompul, éppen annyira, hogy egyensúlyban tartsd azért a dolgokat.

Az ajándékoknak örülünk, de nem jelentenek valódi segítséget, azzal csak halasztjuk a probléma megoldását!!!!

Segíts, ha azt tapasztalod, hogy egy emberi jog vagy emberi méltóság sérült:

1. Az emberi méltóság védelméhez való jog
2. Az egyenlőséghez való jog (Nem a diszkriminációra!)
3. Az tanuláshoz való jog
4. A szociális védelemhez való jog
5. Az egészségügyi ellátáshoz való jog

Csodálatos dolog jó embernek lenni. Együtt még jobb és hatékonyabb! Jó dolog segíteni a körülötted élőket. Mielőtt segítesz, gondold még egyszer át, hogy valóban jó dolog vezérel! Csak akkor gyűjts pénzügyi támogatásokat, ha pontosan tudod, hogy mit vásárolsz meg belőle és hogy valóban előre viszi az ügyet, nemcsak elnapolja.....

Példák segítő akciókra:

- ✚ Főzés és ételosztás rászorulóknak (pl. egyedüllálló, ágyhoz kötött idősök, hajléktalanok, stb.)
- ✚ Háztartási gépek adományozása (működőképes, háztartási gépek, számítógépek, rádió, hűtőszekrény, stb. gyűjtése és adományozása) hátrányos helyzetű gyermekek / családok / közösségek / civil szervezetek számára
- ✚ Kerékpáradományozás (kerékpárok gyűjtése és adományozása hátrányos helyzetű gyerekeknek / családoknak / közösségeknek / civil szervezeteknek)
- ✚ Tematikus kirándulás szervezése hátrányos helyzetű gyerekeknek / idősöknek / családoknak
- ✚ Érdekes program szervezése családi központban/ árvaházban vagy idősök otthonában (előadás, játszás, barkácsolás, kertészkedés, stb.)
- ✚ Színdarab vagy film megtekintése színházban/ moziban hátrányos helyzetű családokkal / közösségek tagjaival
- ✚ Közterület rendbetétele/ megtisztítása, játszótér, kert, park kialakítása együtt a hátrányos helyzetű fiatalokkal
- ✚ Segítségnyújtás (vásárlás, lakástakarítás, favágás, újságolvasás), foglalkozás egy idős vagy fogyatékkal élő személlyel, aki nem tudja elvégezni ezeket a tevékenységeket
- ✚ Együtt tanulás, korrepetálás, iskolai felzárkóztatás hátrányos helyzetű gyerekekkel