



CZY WIESZ?

PSYCHOLOGIA I ŻYCIE

Dodatek nr 3

POMAGANIE I WDZIĘCZNOŚĆ

Pani psycholog!

Nie rozumiem zachowania moich koleżanek. Robię dla nich tak dużo, tyle mi zawdzięczają, a one nie doceniają tego.

W wielu trudnych sytuacjach pomagam im. Słucham ich cierpliwie, kiedy potrzebują wyzalić się i opowiedzieć o swoich problemach. Staram się pocieszać je lub doradzać im, aby zmienić coś na lepsze. Gdy sytuacja zmienia się na lepsze, to koleżanki zostawiają mnie i idą do swojego towarzystwa. Za moją pomoc nie słyszę takiego normalnego dla mnie słowa: „dziękuję”, żadnego docenienia. Czuję się wtedy wykorzystana. Chyba nie warto pomagać, skoro ludzie tego nie doceniają.

Co Pani o tym myśli?

Uczennica 4 klasy



źródło: www.swps.pl

Dziękuję Ci za ten list, porusza on bardzo ważne zagadnienie.

Jesteś niepewna, czy warto pomagać. Wręcz przeciwnie. Warto pomagać, bo to coś, co możemy dawać innym ludziom, gdy znajdują się w potrzebie. Zobacz, sam fakt, że ktoś zgłasza się po pomoc właśnie do Ciebie, świadczy o tym, że ocenia Ciebie jako właściwą osobę do podzielenia się własnymi problemami. Te koleżanki ufają Ci, a dodatkowo wiedzą, że będziesz umiała pomóc. Czy to nie jest motywujące i budujące? Pomaganie ludziom kształtuje nas samych. Warto pomagać, choćby z tego właśnie powodu. Uważam, że pomaganie innym zawsze dobrze świadczy o człowieku, o jego wartościach.

Idealne byłoby, gdyby osoby uzyskujące pomoc, okazywały jakkolwiek, najmniejszą chociaż wdzięczność. Nie-

stety nie zawsze tak się dzieje. Wynika to z różnych powodów, np. nikt ich tego nie nauczył, albo nie wiedzą, jak się zachować. Albo mają tak wiele negatywnych emocji w związku ze swoim problemem, że o tym w ogóle nie myślą. Ludzie w problemie są bardziej egoistyczni. Inny powód może być taki, że ten ktoś uważa, że tak naprawdę nie uzyskał pomocy od Ciebie. To musisz też wziąć pod uwagę. Każdy inaczej może widzieć tę sytuację. Ty uważasz, że byłaś pomocna, ale ta osoba nie przyjęła do swojego wnętrza pomocy od Ciebie i dalej jest w problemie. Jeszcze inna możliwość to brak dojrzałości tej osoby. Gdy ktoś nie jest jeszcze dojrzały, to nie zawsze umie docenić otrzymaną pomoc.

Koleżanka, której pomagałaś, powinna okazać Ci wdzięczność, chociaż za wysłuchanie i poświęcenie czasu. Jednak oczekiwanie wdzięczności może spowodować u Ciebie wiele przykrości. Można zauważyć to w Twoim liście. Dam Ci radę! Nie oczekuj wdzięczności. Jeśli otrzymasz - to wspaniale, ale nigdy nie oczekuj. Przyjdzie ona do Ciebie albo nie przyjdzie. Akceptuj to. Nie poświęcaj temu uwagi. Najważniejsze jest to, że ktoś uważa Cię za mądrą i skuteczną, a Ty robisz dobro dla innych. Dobro wróci do Ciebie, bo zawsze wraca. Czasem od innych osób i za jakiś czas. Nie teraz. Kiedyś.



źródło: www.newsweek.pl

Chciałabym zwrócić też uwagę na inny element. Nie musisz zawsze pomagać znajomym, możesz odmówić mówiąc np. „przepraszam, nie mogę, nie jestem gotowa”, „nie umiem Ci pomóc, proszę idź do specjalisty”, albo „przepraszam, ale sama źle się czuję i nie jestem zdolna do skutecznej pomocy”. Nikt nie może wymuszać, czy oczekiwać pomagania. Dodatkowo, jeśli czujesz, że ktoś mimo Twoich pozytywnych działań źle Ciebie potraktował i czujesz się wykorzystana, unikaj doradzania tej osobie. Masz prawo do tego. Możesz wtedy powiedzieć, jak czułaś się wcześniej i porozmawiać o tym, co się wy-

darzyło. Może ta osoba zrozumie wtedy lub nauczy się okazywać wdzięczność.

Musimy pamiętać też, że po pomoc w większych problemach powinniśmy zgłaszać się do osób dorosłych, rodzica, nauczyciela lub innej zaufanej osoby dorosłej. Natomiast w wielu problemach potrzebna jest profesjonalna pomoc specjalistów, np. psychologa czy psychoterapeuty.

Podsumowując, warto pomagać, bo pomaganie koleżeńskie buduje relacje, poparawia nastrój znajomym, a także osobie pomagającej. Czyni nasze życie bardziej wartościowym, a dodatkowo powoduje, że my też możemy na kogoś liczyć. Pomaganie po prostu nas rozwija, ubogaca nasze życie.

Urszula Sitnik, psycholog

JAK RADZIĆ SOBIE W DOMU W TRAKCIE PANDEMII?

Dzień dobry!

Już 3 tygodnie nie chodzimy do szkoły przez pandemię. Tęsknię za rozmowami, szaleństwami ze znajomymi, brakuje mi szkoły i klasy. Jak sobie z tym radzić?

Anonim



źródło: www.londynek.net

Moja Droga!

Czytając Twój list zrobiło mi się tak ciepło i uśmiech pojawił się na mojej twarzy. To pięknie! Wspaniale, gdy uczniowie chcą przebywać w szkole. Przystanek Łucka musi być ważnym miejscem dla Ciebie. Chęć przebywania z przyjaciółmi i myślenie o nich jest zapewne czymś wartościowym w Twoim życiu.

Mamy wszyscy teraz trudny czas. Ta izolacja i dystans społeczny, który musimy zachowywać, działa na nasze emocje, na myśli i postępowanie. Człowiek to istota społeczna, potrzebuje blisko siebie mieć innych ludzi. Ten czas i to, co mu towarzyszy, musimy zaakceptować i zaadoptować się do niego, czyli po prostu przyzwyczaić na trochę. Bardzo ważne jest, abyś pozostawała w kontakcie z ludźmi za pośrednictwem komunikatorów i videorozmów. Nie zastąpi to tradycyjnego kontaktu, ale pozwoli przetrwać w relacji.

Piesz, że tęsknisz za szaleństwami..., prawdopodobnie

tęsknisz za tym, aby więcej się działo teraz w Twoim życiu. Z pewnością siedzenie w domu nie dostarcza tylu atrakcji, zajęć jak bycie w ośrodku z dużą ilością ludzi. Lekcje zdalne zajmują mniej czasu niż w szkole. Prawdopodobnie doświadczasz czegoś, co nazywamy „nudą”. Na początku pewnie było to ciekawe, ale teraz, gdy trwa, zaczyna brakować Ci tego, aby „coś się działo”. Jest na to sposób.



źródło: www.doradca-sportowy.pl

Ten czas warto wykorzystać na coś, na co zwykle nie było czasu. Może to być nauka jakiejś przydatnej umiejętności, którą będziesz mogła wykorzystać w przyszłości w życiu prywatnym czy zawodowym. Może to być coś, z czego będziesz dumna. Coś, czym będziesz mogła podzielić się z przyjaciółmi albo zachęcić ich do tego samego. Nadasz w ten sposób większy sens temu przymusowemu siedzeniu w domu podczas epidemii koronawirusa. Co to mogłoby być? Nie ma ograniczeń, dziś wszystko mamy w Internecie. Trzeba tylko chcieć. Można nauczyć się szybko czytać ze wskaźnikiem albo bezwzrokowo pisać na klawiaturze. Są to umiejętności, które na pewno przydadzą się w przyszłości.



źródło: www.maleckamakeup.pl

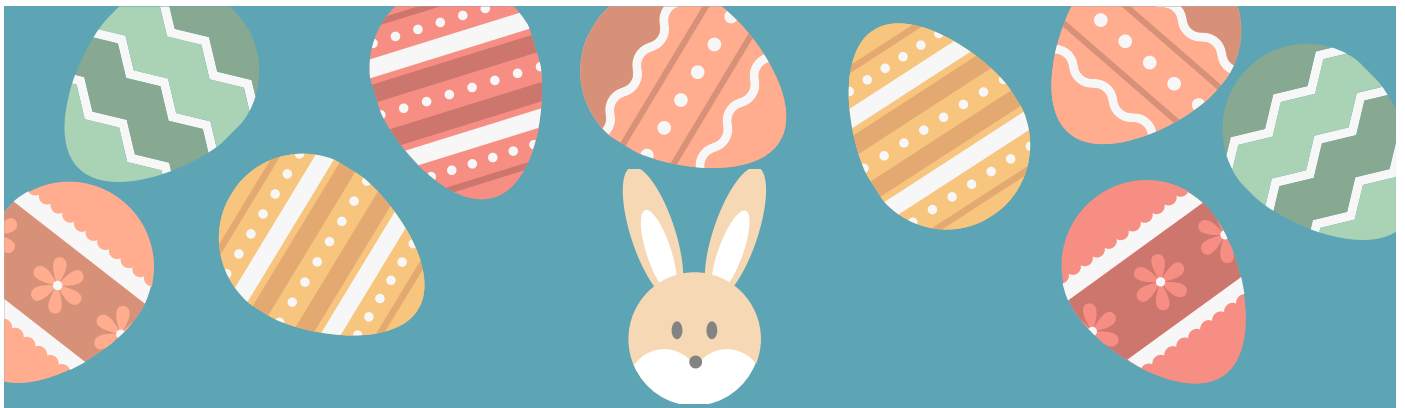
Albo nauka robienia pięknego makijażu wieczorowego czy codziennego, nauka języka obcego, kurs fotografii lub cokolwiek innego. Może też dbałość o utrzymanie dobrej formy. Ogranicza Cię tylko wyobraźnia! Możliwości są nieograniczone...

Inna propozycja? Można robić coś dla innych. Zaangażować się w wolontariat. Zrobić zakupy starszej sąsiadce, wyprowadzić jej psa lub nagrywać vlogi dla innych na temat, który jest Ci bliski.

Takie działanie sprawi, że będziesz mniej tęsknić i lepiej będziesz sobie radziła z emocjami podczas tego czasu. A co zyskasz? Poczucie zadowolenia z siebie i satysfakcję z dobrze wykorzystanego czasu.

Urszula Sitnik, psycholog

Czy wiesz? strona 2



Idą święta! Inne niż kiedykolwiek wcześniej...

Nie będzie gości i spotkań rodzinnych przy świątecznym stole, nie pójdziemy do kościoła z koszykiem do poświęcenia pokarmów. Nie będzie drogi krzyżowej, a kościoły będą puste. Nie wolno nam myśleć, że nie warto przygotowywać świąt. Wielkanoc będzie! To tradycja. My ją tworzymy! Bez względu na sytuację epidemiczną i konieczność izolacji. W roku 2020 Wielkanoc będzie wyglądać po prostu inaczej.

Jak w czasie epidemii obchodzić Wielkanoc? Oto kilka propozycji...

1. Koniecznie zadbajcie o rytuały, one szczególnie teraz są nam potrzebne. Budują poczucie bezpieczeństwa. Co można zrobić?
 - przygotować koszyczek z pokarmami do poświęcenia – będzie piękną dekoracją na świątecznym stole,
 - wspólnie z najbliższymi przygotujcie tradycyjne pierniczki lub mazurki – pychota,
 - zróbcie też razem kolorowe pisanki – to taki powrót do wspomnień z dzieciństwa,
 - nie zapomnijcie o śmigusie – dyngusie – bez tego nie może być świąt.
2. Włączcie telewizję z transmisjami na żywo mszy świętej lub internetowych transmisji z błogosławieństwa pokarmów i obrzędów – to jest w obecnej sytuacji tak samo znaczące jak pójście do kościoła.
3. Zróbcie miejsce przy świątecznym śniadaniu i obiedzie na komputer, wtedy połączycie się on-line z pozostałymi członkami rodziny czy bliskimi, dziadkami, krewnymi czy rodzeństwem mieszkającym w innym miejscu – będziecie wtedy razem.
4. Zróbcie coś dobrego dla innych – tych najbliższych, z którymi mieszkacie, sąsiadów lub dla kogoś, z kim łączycie się on-line.

Ten czas będzie tak samo wartościowy, jeśli spojrzysz na wszystko pozytywnie, z akceptacją i ze zrozumieniem. Kolejne święta będą już takie jak zawsze.

WESOŁYCH I ZDROWYCH ŚWIĄT!

