



CZŁOWIEK A WSPARCIE

Czy każdy potrzebuje wsparcia?



Autor: Anna Zgierska



Czym jest wsparcie? **WSPARCIE TO POMOC**

Wsparcie to pomoc, którą dajemy innym lub dostajemy sami, kiedy jest nam smutno i źle. Dzięki niemu możemy lepiej radzić sobie z problemami i osiągać nasze cele. Z pomocą innych skomplikowane zadania stają się łatwiejsze do wykonania. Bez względu na wiek chcemy, by ktoś się o nas troszczył. Wyobraź sobie, że jesteś na zawodach sportowych i masz trudności z przebiegnięciem długiego dystansu.

Czujesz, że nie dasz sobie rady i obawiasz się porażki. Jednak są przy Tobie trener i Twoi koledzy z drużyny, którzy motywują Cię i kibicują na każdym kroku.

WSPARCIE TO DOBRA ENERGIA

Dobra energia sprawia, że czujesz się wspaniale i nabierasz sił. Dzięki temu udaje Ci się dobiec do mety. Teraz pomyśl o sytuacji w szkole. Próbujesz rozwiązać zadanie z matematyki, ale okazuje się, że jest ono zbyt trudne. Czujesz zniechęcenie i zaczynasz martwić się, czy w ogóle sobie z nim poradzisz.

POPROŚ O WSPARCIE W SZKOLE

Ale wtedy podchodzi do Ciebie nauczyciel i tłumaczy Ci krok po kroku, co trzeba zrobić. Jest cierpliwy i rozumie, że pewne rzeczy mogą wydawać się skomplikowane. Dzięki jego pomocy zadanie staje się jasne i udaje Ci się je ukończyć. To też jest wsparcie.



Czasem wystarczy być blisko, żeby ktoś czuł się bezpiecznie i nie był samotny.
Wyobraź sobie, że chorujesz i czujesz się bardzo źle. Leżysz w łóżku, masz gorączkę i brakuje Ci sił.
Na szczęście przychodzi do Ciebie babcia i przynosi Ci coś pysznego do jedzenia.
Opiekuje się Tobą, rozmawiacie i dzięki temu szybko wracasz do zdrowia.

WSPARCIE EMOCJONALNE

W ten sposób babcia pokazuje, że jej na Tobie zależy. To wsparcie emocjonalne daje Ci siłę do walki z chorobą. Jak widzisz, wsparcie w codziennym życiu, ale przede wszystkim w rodzinie, jest bardzo ważne. WSPARCIE W RODZINIE Załóżmy, że przeprowadzasz się do nowego domu. Trzeba przenieść wiele ciężkich mebli i kartonów, stąd też każdy z członków rodziny stara się, jak może. Mama z tatą noszą pudła, a Ty pomagasz układać rzeczy na półkach. Wspólnie pracujecie, śmiejecie się i wspieracie siebie nawzajem. Dzięki współpracy przeprowadzka staje się mniej męcząca. To też jest wsparcie.

WARTO BYĆ DOBRYM KAŻDEGO DNIA

Warto być dobrym i każdego dnia oferować wsparcie najbliższym. Jeśli widzisz, że Twoja mama miała ciężki dzień w pracy, to spróbuj ją przytulić i powiedzieć, że ją kochasz. PROSTE GESTY Takie proste gesty mogą sprawić, że poczuje się lepiej i zapomni o swoich zmartwieniach. Wsparcie to taka pomocna dłoń, którą podajemy innym, gdy są w potrzebie i sobie nie radzą.



WSPARCIE POMAGA BUDOWAĆ PRZYJAŹŃ

Wyobraź sobie, że Twój najlepszy przyjaciel jest smutny, bo pokłócił się z innym kolegą.

Chcesz mu pomóc, więc słuchasz, co ma do powiedzenia, i próbujesz go pocieszyć.

Razem zastanawiacie się, jak rozwiązać problem. Dzięki Twoim słowom czuje się lepiej i wie, że może na Ciebie liczyć. Jest Ci bardzo wdzięczny, stąd chętnie pomaga Ci, kiedy sam czujesz się źle.

A co z sytuacją, kiedy do klasy dołącza nowy kolega, który czuje się samotny?

Możesz podejść do niego i zaprosić do wspólnej zabawy w znanej Ci grupie przyjaciół.

POMOC I ŻYCZLIWOŚĆ TO WAŻNA RZECZ

Dzięki Twojej pomocy i życzliwości ma szansę poczuć się akceptowany. Tak samo jest, gdy widzisz, że komuś dzieje się krzywda, na przykład ktoś z Twoich rówieśników doświadcza przemocy.

Kiedy jakaś osoba jest wyśmiewana i płacze, a Ty wstawiasz się za nią, to znaczy, że udzielasz jej wsparcia. To wspaniały przykład szacunku i miłości do drugiego człowieka.

Jak widzisz, przykłady wsparcia można odnaleźć wszędzie.

MOŻNA WSPIERAĆ NA WIELE

SPOSOBÓW Może to być drobny gest, jak podanie ręki, kiedy ktoś upadnie, albo wielka pomoc, jak w sytuacji, kiedy rodzina przeprowadza się do nowego domu. Dzięki wsparciu czujemy się silniejsi i możemy pokonywać trudności, które wydawały się nie do przejścia. Bez względu na to, czy jesteśmy dziećmi, czy dorosłymi, wsparcie innych osób sprawia, że świat staje się lepszym miejscem do życia.

KAŻDY Z NAS MOŻE BYĆ DLA KOGOŚ WSPARCIEM

Pamiętaj, że każdy z nas może być dla kogoś wsparciem. Ważne jest, aby otwierać się na innych i dawać im poczucie, że nie są sami.