

Drodzy Rodzice i Opiekunowie,

wśród wielu trudności, z którymi musimy radzić sobie w obecnej sytuacji, jest nuda. Dzieci są na nią szczególnie narażone. O nudę należy zadbać – pod jej wpływem Państwa dzieci mogą podejmować zachowania nieostrożne i łamiące zasady bezpieczeństwa. Chciałbym poddać pod rozważenie oferowanie pomocy innym jako kolejny sposób na wsparcie dzieci w radzeniu sobie z nudą.

1 Korzyści z pomagania

Niesienie wsparcia innym pomaga w budowaniu empatii. Sprawia także, że dzieci czują się ważne, odpowiedzialne i silne. Najlepiej będzie jednak oddać głos im samym. Poniższe cytaty to słowa wychowanków MOS NR 7 z reportażu telewizyjnego o wolontariacie dla osób dotkniętych kryzysem bezdomności. Jestem jednak przekonany, że można je odnieść do pomagania w ogóle:

- „Ja jestem z siebie bardzo zadowolony”.
- „Dzisiaj pomogę komuś, dzisiaj stanę się jeszcze lepszym człowiekiem. Pomogę, żeby osoba, która potrzebuje tej pomocy ją dostała. Postaram się ze wszystkich sił, aby to zrobić”.
- „Nauczyłem się współpracy”.
- „Ten projekt nauczył mnie szacunku do wszystkich. Nieważne, czy są biedni czy bogaci, dla mnie teraz nie ma ludzi gorszych”.
- „Mam taką satysfakcję, że ktoś się może tym uszczęśliwić”.
- „Po skończeniu Ośrodka dalej pewnie będę się udzielał w wolontariatach, gdyż sprawia mi to dużo frajdy i przyjemności gdy widzę, że inny człowiek się cieszy i mogłem mu pomóc”.
- „Warto pomagać, bo kiedyś to dobro wróci”.

2 Nasze bezpieczeństwo przede wszystkim

Niosąc pomoc innym w sytuacji zagrożenia zakażeniem należy pamiętać o tym, że – tak jak przy udzielaniu Pierwszej pomocy przedmedycznej – najważniejsze jest dbanie o własne bezpieczeństwo. Czasem niesienie pomocy to także oferowanie swojego czasu i rozmowy, a powstające w Polsce oddolne inicjatywy dają możliwości pomagania na odległość. Jeżeli wsparcie miałoby łączyć się z wyjściem z domu – to niech będzie ograniczone do tych wyjść, w których dzieci i tak by uczestniczyły.

3 Formy udzielania pomocy

Najbezpieczniejszą formą pomocy innym w obecnym czasie jest pomoc z domu. Aby sprawdzić, kto i jakiego wsparcia potrzebuje, warto pokazać dzieciom strony internetowe poświęcone temu tematowi. Wśród promowanych sposobów niesienia pomocy są między innymi zakupy dla seniorów (dzieci mogą być odpowiedzialne np. za odbieranie telefonów i zamówień), szycie masek, czy też wyrażanie wdzięczności dla personelu medycznego (to również bardzo ważna pomoc!).

<https://www.facebook.com/pomagamysobie/posts/651750185589869>

<https://www.facebook.com/groups/widzialnareka/>

Szanowni Rodzice i Opiekunowie, jak w przypadku poprzednich tekstów, tu także chciałbym zaznaczyć, że najskuteczniejszym sposobem na promowanie pożądanych przez siebie postaw u dzieci jest dawanie im przykładu: tak w kwestii niesienia pomocy, jak i dbania o własne bezpieczeństwo.

Psycholog MOS NR 7

Tomasz Orzechowski