

Potrafę pomagać innym

04.05.2020 poniedziałek

Obejrzyj film „Pomagając innym pomagasz sobie”

<https://www.youtube.com/watch?v=uvFtlpnhAIo>

05.05.2020 wtorek

Przeczytaj tekst „Dlaczego warto pomagać?”

W dzisiejszych czasach ludzie zapominają o bezinteresownym pomaganiu innym. Nie potrafią dostrzec korzyści płynących z bycia dobrym dla drugiego człowieka. Korzyści te jednak istnieją i mogą pomóc nam samym bardziej cieszyć się z życia.

1. Czujesz satysfakcję.

Pomagając innym, sprawiając im radość ty sam czujesz się spełniony. Masz świadomość, że zrobiłeś coś ważnego, istotnego dla drugiego człowieka. Czujesz, że twój czas i wysiłek nie został zmarnowany. Dostajesz nagrodę w postaci uśmiechu, czy zwykłego „dziękuję”, które w tym jednym, szczególnym przypadku znaczą więcej niż cokolwiek innego.

2. To zawsze do Ciebie wraca.

Pamiętaj, że pomagając innym, okazane przez Ciebie dobro, zawsze do Ciebie wraca. Może w innej postaci, może od kogoś innego, może nawet po paru latach od momentu wyciągnięcia pomocnej ręki do drugiej osoby. Jednak wróci i to ze zdwojona siłą. Dlatego też nigdy nie dajesz niczego od siebie tak naprawdę za darmo, zawsze pojawią się później dla Ciebie jakieś korzyści.

3. Zmienia się twój pogląd na Świat.

Okazując dobro, przebywając z drugim człowiekiem, który potrzebuje pomocy, zaczynasz zauważać jego problemy. Powoduje to pewną refleksję w Tobie i widzisz, że Twoje problemy w szkole, czy w życiu prywatnym stają się mniejsze, zauważasz więcej możliwości ich rozwiązania. Oderwałeś się też na chwile od szarej codzienności, zaczynasz zauważać kolory, kolory płynące z dobra.

4. Wywołujesz efekt motyla.

Pomagając innym oraz mówiąc o tym swoim najbliższemu, opowiadając jak ogromną sprawia Ci to satysfakcję, wywołujesz w nich potrzebę podążania twoimi śladami. W tym momencie właśnie wywołujesz efekt motyla. Sprawiasz, że inni ludzie też zaczną pomagać, podajesz dalej dobrą energię, pomagasz w ten sposób pośrednio też ludziom, którym pomogły osoby zainspirowane Tobą. Widzisz jak wiele dobra potrafi ofiarować jedna osoba.

5. Poznajesz nowych ludzi.

Pomagając innym w czasie różnych akcji, czy wolontariacie poznajesz nowe osoby. Być może poznasz w takim miejscu swojego nowego przyjaciela, partnera. Osoby działające na

rzecz innych to osoby otwarte na nowe znajomości, pozytywnie nastawione do życia. Czyż nie fajnie byłoby mieć takich przyjaciół w swoim otoczeniu?

6. Po prostu pomagaj!

Pomagając innym zyskujesz dużo więcej, niż siedząc w fotelu i nie robiąc nic. Warto dać trochę radości ludziom, którzy mają jej mniej niż Ty.

06.05.2020 środa

Przykłady jak możesz pomagać innym:

- podzielenie się jedzeniem;
- wrzucenie pieniędzy dla biednego;
- branie udziału w zbiórkach żywności lub odzieży;
- ustąpienie miejsca w autobusie;
- pomoc koleżance lub koledze w zadaniu domowym;
- przeprowadzenie staruszki przez przejście;
- pomoc babci np. na działce;
- pomoc rodzicom w czynnościach domowych;
- dokarmianie bezdomnych zwierzątek;
- pomoc, gdy ktoś się przewróci.

07.05.2020 czwartek

Napisz jakie dobre uczynki zrobiłeś w czasie ostatniego miesiąca.

08.05.2020 piątek

Przeczytaj cytat. Czy się z nim zgadzasz? Uzasadnij.

„Kiedy pomagamy
innym, pomagamy sobie,
ponieważ wszelkie dobro,
które dajemy, zatacza koło
i wraca do nas”

Flora Edwards