

Savipagalba – būdas padėti sau ir kitam



2019 m. sausio 15d., Raseinių pagalbos šeimai namų globos centre, įvyko penktasis globėjų savipagalbos grupės susitikimas. Susitikime aptarėme, kas per pusmetį įvyko, ką naujo sužinojome ar išmokome, kas buvo sunkiausia, kas buvo gerai, ką buvo galima padaryti dar geriau, o gal kažką reikėtų pakeisti? Savipagalbos grupėse laukiami visi rajono globėjai (rūpintojai), tėviai ir budintys globotojai. Susitikimuose grupės nariai keičiasi gyvenimiška patirtimi, analizuoja ją, stengiasi tapti atrama vienas kitam.

Grupėje vyrauja empatijos jausmas, kuris padeda spręsti kiekvieną dieną iškylančias problemas ar sunkumus. Susitikimai pagrįsti bendrumo jausmu, savitarpio supratimu, pasitikėjimu ir pagarba. Svarbu, kad kiekvienas čia atėjęs žmogus turi galimybę pasidalinti patirtimi, mintimis, kurios bus išklausytos. Globėjai, girdėdami kitų patirtis, geriau suvokia savo problemas, atranda jų sprendimo būdus. Viena svarbiausių tiesų, kurią suvokia grupės nariai – tai, kad dauguma gyvenimiškų situacijų priklauso nuo jų pačių, kad būtent jie prisiima atsakomybę už savo ir vaikų gyvenimą.

Žmonės, dalyvaujantys savipagalbos grupės veikloje, yra ne tik pagalbos gavėjai, bet ir pagalbininkai. Padėti kitiems reiškia padėti ir pačiam sau.

**KVIEČIAME AKTYVIAI DALYVAUTI KITAME GRUPĖS SUSITIKIME,
KURIS VYKS
Š.M. VASARIO 12 d., 17.30 VAL.,
Raseinių pagalbos šeimai namų globos centre:
Kalnų g. 15A, Raseiniai
tel. pasiteiravimui: 8 686 88208**