

Zestaw ćwiczeń

Wstęp	13
Ćwiczenie 1	Zachowania pomocne i szkodliwe	15
Ćwiczenie 2	Słuchanie ze zrozumieniem.....	17
Ćwiczenie 3	Umiejętność nawiązania kontaktu i aktywnego słuchania.....	19
Ćwiczenie 4	Zrozumienie problemu	25
Ćwiczenie 5	Prowadzenie rozmowy	29
Ćwiczenie 6	Empatia podstawowa	33
Ćwiczenie 7	Sposoby wyrażania empatii	39
Ćwiczenie 8	Etapy pomocy – Rozmowa Jezusa z uczniami w drodze do Emaus	45
Ćwiczenie 9	Etapy pomocy – Rozmowa Jezusa z Samarytanką	47
Ćwiczenie 10	Etapy pomocy – Rozmowa Jezusa z uczniami po zmartwychwstaniu	49
Ćwiczenie 11	Etapy pomocy – Historia Marka.....	51
Ćwiczenie 12	Etapy pomocy – Historia Zbyszka.....	55
Ćwiczenie 13	Etapy pomocy – Historia Marty	59
Ćwiczenie 14	Etapy pomocy – Historia Ewy.....	63
Ćwiczenie 15	Etapy pomocy – Historia Renaty	67
Ćwiczenie 16	Etapy pomocy – Historia Doroty.....	71
Ćwiczenie 17	Etapy pomocy – Historia Tomka	75
Ćwiczenie 18	Etapy pomocy – Historia Jana.....	79
Ćwiczenie 19	Wina rzeczywista i wina fałszywa.....	83
Ćwiczenie 20	Przebaczenie.....	89
Ćwiczenie 21	Twój dialog wewnętrzny	93
Ćwiczenie 22	Autodiagnoza	97
Ćwiczenie 23	Obraz samego siebie.....	99
Ćwiczenie 24	Kim jestem naprawdę?	103
Ćwiczenie 25	Ankieta i diagram „Okno Johari”	111
Ćwiczenie 26	Genogram rodziny.....	119

Ćwiczenie 27	Boża łaska	123
Ćwiczenie 28	Żal po stracie	125
Ćwiczenie 29	Śmierć i żałoba	127
Ćwiczenie 30	Norma i anormalność	129
Ćwiczenie 31	Twórcze podejście do życia – pomoc dla doradcy	133
Ćwiczenie 32	Obraz mojego życia – pomoc dla doradcy	137
Bibliografia	141



MATERIAŁY CHRONIONE
PRAWEM AUTORSKIM

WSTĘP

Choćbym mówił językami ludzkimi i anielskimi, a miłości bym nie miał, byłbym miedzią dźwięczącą lub cymbałem brzmiącym.

I choćbym miał dar prorokowania, i znał wszystkie tajemnice, i posiadał całą wiedzę, i choćbym miał pełnię wiary, tak żebym góry przenosił, a miłości bym nie miał, byłbym niczym (1 Kor. 13:1-2).

Sama wiedza, znajomość tajemnic, wgląd w sytuację, techniki, nie na wiele się zdadzą bez miłości, która jest czynna w działaniu. Miłość jest darem Boga. Nie jest sentymentalnym uczuciem, lecz częścią owocu Ducha Świętego. Apostoł Paweł w liście do Kolosan podkreśla, że przeznaczeniem człowieka wierzącego są nie tyle same dobre uczynki, co „wydawanie owocu w każdym dobrym uczynku i wzrastanie w poznawaniu Boga (Kol. 1:10).

Można czynić dobrze. Można przyswoić sobie pewne techniki pomagania innym. Można robić wiele dobrego. Jednak prawdziwą miarą służby chrześcijańskiej jest widoczny owoc Ducha Świętego wyrażony w miłości, radości, pokoju, cierpliwości, uprzejmości, dobroci, wierności, łagodności, wstrzeźliwości.

Ćwiczenia proponowane w Części 5. podręcznika „**Jak skutecznie pomagać innym?**” są praktycznym sprawdzianem nie tylko przyswojonych informacji, ale uświadamiają nam, na ile potrafimy je zastosować, by być pomocą dla innych.

Ćwiczenia mają za zadanie pomóc nam w pokornym podejściu do złożoności problemu drugiego człowieka. Bez ćwiczeń uczących zadawania pytań dobrej konstrukcji, wyrażania empatii, konfrontacji w miłości, istnieje duże prawdopodobieństwo, że będziemy ćwiczyli nasze umiejętności na zranionych ludziach, często jeszcze mocniej ich raniąc.

Należy pamiętać, że skuteczna pomoc nie polega na dawaniu szybkich rad, wypowiedzeniu czegoś, co dla nas samych jest ważne lub opowiadaniu o sobie. Coraz częściej się zdarza, że usłyszawszy jedno zdanie o problemie naszego rozmówcy, zaczynamy natychmiast mówić o sobie, tylko pozornie odpowiadając osobie szukającej pomocy. To jest symptom braku miłości i egoistycznego skoncentrowania na sobie.

Obecnie coraz więcej ludzi nie jest zdolnych do empatii. Nie mają nawet pojęcia, na czym ona polega. Dlatego też te proste ćwiczenia mogą otworzyć nam oczy na nasze własne potrzeby i braki. Nie bójmy się tej konfrontacji! Po naszej stronie stoi wielki Bóg, który w mocy Ducha Świętego naszym dobrym uczynkom i działaniom może nadać duchowy wymiar w postaci duchowego owocu.

Warunkiem tego procesu przemiany w nas samych jest przede wszystkim pokora i chęć uczenia się.

Doradca, który w stosunku do osoby szukającej pomocy potrafi powtórzyć słowa Elihu, będzie skutecznym narzędziem w ręku Boga:

Oto ja przed Bogiem jestem taki, jak ty. Także i ja jestem z gliny ulepiony! Niech cię więc nie przeraża obawa przede mną, a nacisk z mej strony niech nie zaciąży na tobie (Joba 33:6-7).

Bez praktycznych ćwiczeń nie jesteśmy w stanie nauczyć się prowadzenia dobrej rozmowy. To tak, jakby ktoś na podstawie samego czytania w domu podręcznika do nauki jazdy samochodem stwierdził, że może prowadzić pojazd na ulicach ruchliwego miasta. Każda umiejętność wymaga rzetelności i wytrwałości w uczeniu się.

Wszystkim osobom, które podejmą to wielkie wyzwanie, by fachowo, w Bożej mądrości, miłości i mocy Ducha Świętego pomagać innym, życzę wiele radości i zwycięstwa w wykonywanej służbie.

Alina Wieja

*** UWAGA: W przytoczonych historiach zostały zmienione wszystkie imiona, jak również szczegóły sytuacji, zatem wszelkie podobieństwa do konkretnych osób są przypadkowe.**