

“Yardım İstemek” (title)

Nasıl Yapacağını Biliyor Musun? (second title)

middle box:

Yardım istememek veya çok geç istemek; yönetilebilir bir durumu daha ciddi bir şeye dönüştürebilir...

(Paragraphs before the line)

Birçok insan için “yardım istemek” görüldüğü kadar kolay değildir. Yine de, yardım istememek veya çok geç istemek; yönetilebilir bir durumu daha ciddi bir şeye dönüştürebilir. Bu da sonuçta daha fazla destek ve dolayısıyla daha fazla zaman gerektirebilir.

Yardım istememek veya çok geç istemek sadece kişinin sağlığını ve durumunu değil, aynı zamanda ailesinin ve özellikle de çocuklarının sağlığını etkileyebilir.

“Yardım istemek” bize çok küçük yaşlardan itibaren öğretilen bir şeydir. Kibarca sormayı, ihtiyacımız olanı istemeyi ve yardım verildikten sonra “teşekkür ederim” demeyi öğreniyoruz. Yaşlandıkça, yardım istemek genellikle kişisel bir zayıflık veya savunmasızlık olarak yanlış yorumlanabilir ve korkulur. Aslında, yardım isteyebilmek çoğunlukla bir güç ve iyi muhakeme işareti olarak görülmelidir.

Sevki edilme stresi, tek başına ebeveynlik, ailenin yeniden bütünleşmesi ve ayrılıklar veya savaş yaralanmaları nedeniyle aile rutinlerindeki değişiklikler, 'yardım istemeyi' asker ve asker aileleri için önemli bir beceri haline getirir.

Bu “Önem Verme Cesareti” bilgi sayfası, 'yardım istemek' ile ilgili 4 basit adımın yanı sıra nasıl yardım isteneceğine dair bazı hatırlatmalar sağlar. Bu adımları ve hatırlatıcıları kullanmak sağlık ve akıl sağlığı bakımı, finansal tavsiye, manevi destek ve günlük yaşamın birçok yönü (çocuk bakımı, okul ve toplum hizmetleri) için yararlı olabilecek çok sayıda mevcut kaynağa sizin ve sevdiklerinizin ulaşabilmesini sağlayacaktır.

(Content after the line)

Yardım İsteme: 4 Basit Adım

1. Kabul Edin: Bu belki de en önemli adımdır. Yardıma ihtiyacın olduğunu kabul etmek önemlidir, ancak aynı derecede önemli olan, yardımı kabul etmeye istekli olmaktır. Özgürce yardım isteyebilmek, sınırlarınızı kabul etmeyi ve yardımı gerçekten hak ettiğinize inanmayı gerektirir.

2. Değerlendirin: Tam olarak ne konuda yardıma ihtiyacınızın olduğunu düşünmek için zaman ayırın. Bu, "en önemli" olanı düşünmenize ve talebinizi şekillendirmenize yardımcı

olur. Sorduğunuzda çoğu insan yardım etmeye istekli olacaktır. Nasıl yardımcı olabilecekleri konusunda net olarak siz de yardımcı olun.

3. Sor!: Bu, sizin harekete geçme ve yardım talebinde bulunduğunuz an! Unutmayın, yüz yüze talepler en iyisidir, ancak her zaman mümkün değildir. İstekle ilgili olarak nazik, doğrudan ve spesifik olmak kurallardandır.

4. Yinelemek: Herhangi bir beceride olduğu gibi, pratik gerektirir. Yani, yardımcı olduysa, tekrar yapın! Güzel bir son dokunuş, kişiye sadece teşekkür etmek değil, aynı zamanda ne kadar yardım ettiğini paylaşmak olacaktır.

Hatırlatmalar

Uyanık olun — Kimin yardım edebileceğini düşünün (hayır diyebilecek olanları bile).

Nazik olun — Kibarca istemek uzun bir yol kat etmenizi sağlar. Çoğu insan, hem büyük hem küçük, görevlerde yardımcı olmaya isteklidir. Size yardım etmeyi kabul etseler de etmeseler de her zaman “teşekkür ederim” deyin.

Spesifik olun — Çoğu insan yardım etmeye isteklidir, sadece "nasıl" olduğunu bilmeleri gerekir. Açık olmak, en iyi sonuçların alınmasını sağlar. Başkalarının size en iyi nasıl yardımcı olabileceklerini anlamalarına yardımcı olur. Unutmayın, neye ihtiyacınız olduğunu bilen bir konumdasınız. Diğerleri zihninizi okuyamaz.

Esnek olun — Başkalarının nasıl yardımcı olabileceğine dair planınız olmayabilir. Yardım etmek için farklı yollar önerilirse, bunları düşünmek için zaman ayırın.

Minnettar olun — En önemlisi, bu “yardım isteme” döngüsünü tamamlamanın yolu, “teşekkür ederim” demektir. Bu, bir başkasının katkısını tanır ve ilişkiyi güçlendirir (tekrar yardıma ihtiyaç duyulursa diye).

Herhangi bir beceride olduğu gibi, 'yardım istemek', ne kadar çok pratik yaparsanız kolaylaşır. Unutmayın - yardım istemek bir güç göstergesidir. İhtiyaçları tespit edebilmek ve buna göre hareket edebilmek başarılı olmak için çok önemlidir. Birçok yönden yardım istemenin birçok faydası vardır. Siz ve aileniz için hayatı kolaylaştırabilir ve size yardım eden kişiye bir başarı ve iyi niyet duygusu verebilir.

Translation provided by www.languagesofcare.org