

# QUANDO E COME ESSERE D'AIUTO

per gli altri e per sé stessi



# AIUTARE RENDE FELICI

Il legame tra prosocialità e benessere è ormai ben documentato in letteratura: avere dei comportamenti altruistici nei confronti degli altri non porterebbe solo benefici a coloro che ricevono, ma anche a coloro che danno.

[psicologiaContemporanea.it](http://psicologiaContemporanea.it)



# ATTENZIONE PERÒ...

**occorre sapere bene quando  
aiutare...e come**



# ELEMENTI DA CONSIDERARE

## **AIUTO RICHIESTO O NO?**

Possiamo offrire aiuto solo ad una persona che è motivata a riceverlo

## **DOPPIA COMUNICAZIONE**

Dobbiamo aiutare, ma non sostituirci all'altra persona, altrimenti le stiamo dimostrando che le vogliamo bene, ma anche che lei non è in grado di farlo

## **NO CROCEROSSINA O "FIGHT CLUB"**

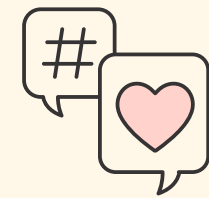
Evitare di aiutare per "missione" o per metterti a confronto con i problemi degli altri

# RACCOMANDAZIONI PER AIUTARE CORRETTAMENTE



## Si empatia, no proiezioni

L'empatia ci fa attivare verso l'altra persona, ma non dobbiamo proiettare su di lei, ciò che reputiamo giusto per noi.



## Evita l'identificazione con il problema

Per aiutare emotivamente qualcuno...devi prima padroneggiare bene le tue, questo ti aiuterà a non farti coinvolgere troppo con il rischio di amplificare l'emozione negativa



## Ascoltare

A volte le persone desiderano solo questo

# PUOI SALVARE GLI ALTRI SOLO TI SALVI

**Prima di aiutare gli altri, devi dare spazio a te stesso**

Essere egoista prima ed essere altruista dopo.

## HOW TO USE OXYGEN MASK ON PLANE



take the mask immediately



locate mask on your face



pull the ropes to supply oxygen



put on an oxygen mask on the baby