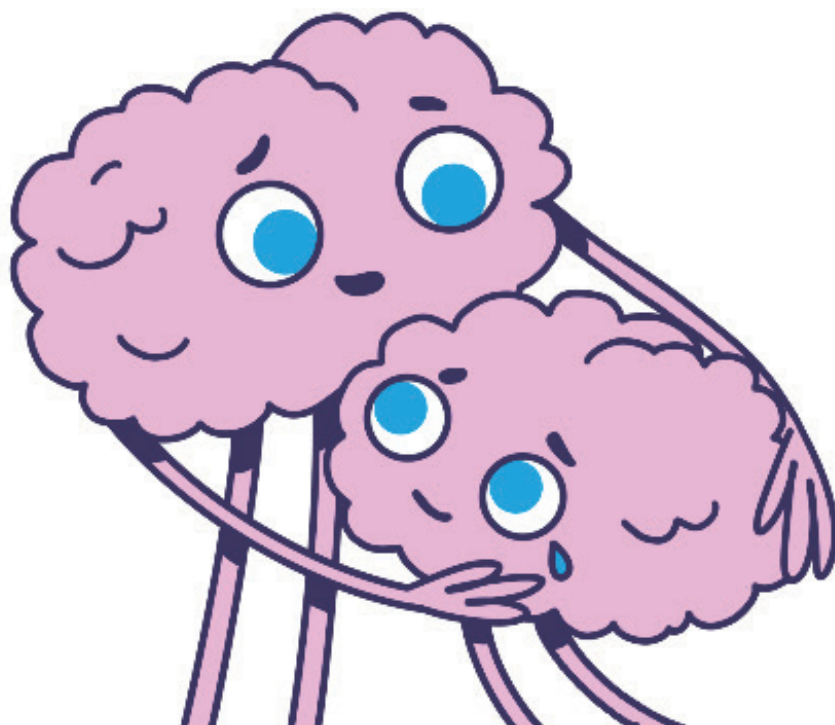


Dlaczego relacje są ważne?



4 wskazówki, jak budować pozytywne relacje

Nasze relacje z innymi mogą wpływać na nasze samopoczucie w sposób pozytywny ale też negatywny. Posiadamy w swoim życiu wiele relacji – z przyjaciółmi, kolegami i koleżankami ze szkoły, członkami rodziny, nauczycielami, a nawet z nami samymi.

Skorzystajcie z poniższych wskazówek, jeśli chcecie dowiedzieć się:

- jak radzić sobie z trudnymi relacjami i lepiej się komunikować,
- jak być dobrym przyjacielem i wspierać innych,
- dlaczego warto być życzliwym dla siebie samego.

1 Uważne słuchanie jest kluczowe w komunikacji i zrozumieniu drugiej osoby.

Jak to robić? To proste! Kiedy z kimś rozmawiasz, odłóż na bok wszelkie rozpraszacze (np. telefon), zadawaj pytania uzupełniające, podsumuj to, co zostało powiedziane, aby mieć pewność, że dobrze zrozumiałeś drugą osobę.

2 Włożenie wysiłku w zrozumienie sytuacji drugiej osoby jest niezbędne w budowaniu wartościowej relacji.

Zadaj sobie pytanie: Jak druga osoba może się teraz czuć?

Czy kiedyś czułaś/-eś się podobnie?

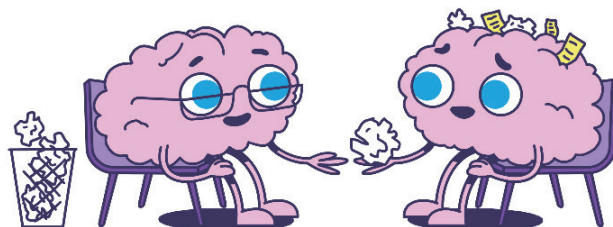
Jak możesz okazać jej życzliwość i wyrazić gotowość do pomocy?



3 Nie mamy wpływu na to, jak zachowują się inni, ale zawsze możemy w sposób pełen szacunku dać im znać, jak się czujemy z tym, jak postępują.

Na początku może nie być to proste, ale spróbuj wyrazić, jak się czujesz i powiedzieć, czego potrzebujesz lub jakiego zachowania oczekujesz od drugiej osoby.

Np. "Czuję się teraz..., potrzebuję... / czy mógłbyś... ?"



4 Pamiętaj - nieporozumienie i różnica zdań to nie to samo, co bycie zastraszonym czy krzywdzonym.

Jeśli kiedykolwiek poczułeś się zagrożony lub skrzywdzony w relacji, sięgnij po pomoc przyjaciela lub zaufanej osoby dorosłej.

Prośenie o pomoc nie zawsze jest proste, ale to oznaka siły i odwagi, a także jeden ze sposobów dbania o siebie.

