Jak zachować dobre relacje rówieśnicze w sytuacji kontaktu na odległość? **[1]**



Bieżąca sytuacja związana z pandemią koronawirusa, która niesie z sobą konieczność izolacji i ograniczenia kontaktów interpersonalnych zarazem niejako wymusza na nas inne podejście do wykazywania dbałości o ich jakość. Podtrzymywaniu i budowaniu relacji międzyludzkich służą obecnie media elektroniczne, dzięki którym możemy kontaktowac się z innymi, wykazując w ten sposób troskę o to, by nasze relacje były możliwie jak najbardziej pełne i satysfakcjonujące mimo obiektywnie istniejących ograniczeń. Jeżeli chcesz zadbać o dobre relacje z osobą, która jest daleko i z którą nie masz możliwości kontaktować się "na żywo", "twarzą w twarz" wprowadź w życie poniższe sugestie:

1. Napisz i zadzwoń

Po prostu: piszcie do siebie listy i to nie tylko listy elektronicze, ale takie (a może przede wszystkim?) tradycyjne, pisane ręcznie, od serca. Kiedy ostatnio napisałeś list? Pomyśl ile radości sprawisz komuś takim podarunkiem. Bo w obecnych czasach list można traktować jako prezent. Kto dzisiaj pisze listy? Prawie nikt. Dlatego Twój przyjaciel/kolega poczuje się wyjątkowy jeśli taki od Ciebie dostanie. Korzystaj również z możliwości jakie daje kontakt przez telefon i komunikatory internetowe.

2. Pamiętaj o ważnych datach i wydarzeniach

Miej zapisane w kalendarzu wszystkie ważniejsze daty związane z Twoim przyjacielem: urodziny, imieniny, inne istotne dla niego daty itp. W ten sposób można pokazać, że osoba, którą obdarowujesz życzeniami jest dla Ciebie ważna, a ona znów poczuje się wyjątkowa.

3. Pozytywnie zaskakuj

Poprzez pozytywne zaskakiwanie mam na myśli większe i mniejsze niespodzianki, które wywołają uśmiech na twarzy Twojego przyjaciela i przypomną mu miłe chwile, które razem spędziliście. Może to być coś zupełnie prostego jak kartka z pozdrowieniami, przesłana książka ulubionego autora lub po prostu miły sms z samego rana.

4. Wykorzystuj

Wykorzystaj technologię. Zauważ, że Internet daje nam mnóstwo możliwości. Piszcie smsy, dzwońcie do siebie, wysyłajcie maile. Nie musisz za każdym razem pisać długich wiadomości, wystarczy, że

napiszesz czasem: Dzień dobry! Miłego dnia! Chodzi po prostu o stały kontakt. Dlatego napisz czy też powiedz wszystko to, co powiedziałbyś tej osobie gdyby była tuż obok.

5. Wspieraj i bądź obecny

Pomimo dystansu jaki Was dzieli, bądź dostępny dla swojego przyjaciela w momentach, w których Cię potrzebuje. Nie chodzi tutaj tylko o trudne chwile, w których zazwyczaj szukamy pocieszenia. Mam również na myśli sytuacje rozwojowe, w których człowiek potrzebuje kogoś, kto wspiera go w stu procentach, jego działania i jego samego jako człowieka.

Jeżeli chcemy dbać o dobre relacje bardzo istotne jest uświadomienie sobie, by przede wszystkim dawać z siebie innym to, co mamy najlepsze, nie oczekując czy wymagając nieczego w zamian.

Opracowanie: Szymon Olejnik - psycholog

Source URL: https://sppn.noweskalmierzyce.pl/de/node/1307

Links:
[1] https://sppn.noweskalmierzyce.pl/de/node/1307