**Relacja – rodzina, przyjaciele, ja –**

**- czy umiem dbać o relacje ?**

Żyjemy w globalnej wiosce. Telewizja, Internet, różne komunikatory sprawiają, że świat wydaje się być na wyciągnięcie ręki. Duża ilość znajomych na portalach społecznościowych tworzy iluzję rozbudowanej sieci relacji społecznych.

Choć bardzo byśmy chcieli, nie da się budować relacji z innymi ludźmi wirtualnie. Do tego potrzebny jest bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem.

 Budowanie relacji jest bowiem procesem nabywania umiejętności i trwa od najmłodszych lat.

Do nawiązywania i podtrzymywania zadowalających relacji z innymi niezbędne jest:

* wzajemne poznanie i zaufanie;
* dokładne i jednoznaczne wzajemne zrozumienie;
* wzajemna pomoc;
* konstruktywne radzenie sobie z problemami i konfliktami;

Przede wszystkim warto zacząć od siebie i zbudować dobrą relację z samym sobą.

Gdy siebie znamy, lubimy i cenimy, mamy do siebie zaufanie – łatwiej wtedy nam wejść w relacje z innymi i budować zdrowy kontakt.

A więc odpowiedz teraz sam sobie - kiedy w ostatnim czasie zaopiekowałeś się samym sobą – zrobiłeś dla siebie coś miłego, spełniłeś któreś z marzeń, sprawiłeś sobie drobną przyjemność?

Może warto w ramach eksperymentu podoświadczać bycia z samym sobą, bez „zagłuszaczy” typu telefon, czy komputer?

A może spróbować takich aktywności:

* popołudnie z ciekawą książką,
* gra na instrumencie, może wspólne granie z zespołem,
* majsterkowanie, przerabianie rowerów itp.,
* chwila relaksu np. spacer, wsłuchiwanie się w śpiew ptaków, delektowanie się słońcem, otaczającą przyrodą,
* robienie zdjęć, które pozwolą zatrzymać różne ważne chwile w życiu, a później dzielenie się nimi z osobami ważnymi,
* sport np. bieganie, gra w piłkę, taniec itp.,

Dobrze jest poznać siebie, dać sobie szansę na zrozumienie swoich potrzeb i polubienie tego, co właściwe tylko nam. Jeśli się tego nauczysz, łatwiej ci będzie spędzać czas z innymi ludźmi – wyjść do nich, zaproponować jakąś wspólną aktywność, przekonać ich, że warto z Tobą pobyć, zrobić razem coś przyjemnego.

Dobra relacja z samym sobą pozwala podchodzić do innych ludzi z otwartością, bez lęku, buduje zaufanie i akceptację.

Nasza rodzina, nasi bliscy, nasi przyjaciele są pierwszym ogniwem wsparcia, z jakiego możemy skorzystać w razie potrzeby. Jeśli spędzamy ze sobą czas – poznajemy się wzajemnie, uczymy się czego nam potrzeba, jak zachowujemy się w różnych sytuacjach, kiedy wolimy pobyć sami, a kiedy wręcz przeciwnie. To podstawy zdrowego wsparcia społecznego. Osoby, które nas dobrze znają, szybko zauważą zmiany w naszym zachowaniu, niezależnie od tego, czym te zmiany są wywołane. Dzięki temu będą mogły szybko zareagować i zaoferować nam pomoc. Zaufanie zbudowane w relacjach ułatwia również korzystanie z takiej pomocy.

**Oto, o czym warto pamiętać, gdy zależy Ci na budowaniu relacji:**

1. **Prawo pośredniego działania** – im bardziej interesujesz się drugim człowiekiem, jesteś zainteresowany nim i tym co dla niego/ niej ważne – tym większa szansa na to, że on zainteresuje się Tobą
2. **Ważność** – sprawiaj, by inni czuli się w relacji z Tobą ważni. Wówczas dzięki Tobie będą mogli wzmacniać swoje poczucie wartości, lubić siebie bardziej i chętniej wracać do kontaktu z Tobą.
3. **Akceptuj innych**. Ludzie są jacy są i nigdy nie będą Tobą – warto więc ich akceptować bez stawiania warunków. Nie oznacza to jednak, że masz zrezygnować z komunikowania swoich potrzeb lub oczekiwań.
4. **Bądź wdzięczny**. Okazuj wdzięczność za każdym razem za to, co ktoś coś dla Ciebie robi, że jest w Twoim otoczeniu czy w życiu, interesuje się Tobą. Doceniaj bezinteresowność, życzliwość, gotowość do bycia razem.
5. **Dąż do zgody**. Szukaj okazji do przytaknięcia, stanięcia po tej samej stronie w poglądach lub podejściu do jakiejś sprawy.
6. **Nie musisz mieć racji**. Pamiętaj, że nie zawsze ostatnie słowo musi należeć do Ciebie, musi stanąć na Twoim. Pozwól ludziom mieć ich racje i swoje poglądy.
7. **Okazuj uznanie**. Chwal innych i wyrażaj podziw dla ich działań, sukcesów i osiągnięć, starań i dobrych chęci.
8. **Doskonal się w słuchaniu**. Bycie z drugim człowiekiem to także słuchanie siebie nawzajem. Pamiętaj, że słuchanie buduje między ludźmi zaufanie.
9. **Bądź ciekawy**. Rozmawiaj z innymi o tym co ich interesuje, czym się pasjonują, co robią i gdzie będą za jakiś czas. Dzięki pozytywnym emocjom, jakie wówczas się pojawiają i Twojej obecności – będę chcieli powtarzać spotkania z Tobą
10. **Proces**. Pamiętaj, że relacja z drugą osobą to proces i czego innego wymaga na początku, a czegoś innego może potrzebować w miarę upływu czasu czy zmian, które zachodzą w Twoim życiu lub życiu tej drugiej osoby. Obserwuj to co się miedzy Wami dzieje, reaguj i dopasowywuj swój sposób zachowania, komunikacji czy częstotliwości kontaktów.
11. **Ekologia**. Dbaj o siebie w relacjach z innymi i swoją ekologię. Żeby relacja była warta utrzymania – nie może być źródłem negatywnych emocji czy cierpienia. W wyborze osób – kieruj się ekologią i dbaj o swój dobrostan w relacjach z innymi.

**Jestem przekonana, że większość tych zasad jest Wam znana i może nawet je stosujecie. Jeśli tak jest – gratuluję.**

**Doskonal się dalej w nawiązywaniu i rozwijaniu relacji z innymi.**

*Źródło: Internet* Pedagog szkolny