

## CO ZROBIĆ ABY POPRAWIĆ RELACJE MIĘDZY LUDŹMI

Relacje między ludźmi'- temat, który jest tak ważny i istotny w życiu codziennym, a tak rzadko podejmowany. Czy jesteśmy zadowoleni z naszych kontaktów z innymi? Zdania będą podzielone, ale jedno jest pewne: mogłyby być one lepsze. Codziennie musimy komunikować się z ludźmi, cieszy nas to i satysfakcjonuje.

Gdy poznajemy kogoś nowego często jesteśmy zamknięci w sobie, trochę boimy się pokazać swoją prawdziwą naturę i udajemy kogoś zupełnie innego, aby przedstawić się w lepszym świetle. W większości przypadków efekt jest zupełnie odwrotny. Co więc zrobić, aby łatwiej komunikować się z nowo poznanymi osobami? Jak wiadomo nie od dziś, pierwsze wrażenie jest najważniejsze. Powinniśmy w takiej sytuacji na początek powiedzieć coś o sobie, swoich zainteresowaniach itp. Dzięki temu przełamiemy barierę strachu oraz wzbudzimy zaufanie drugiej osoby. Gdy będzie widzieć ona takie zachowanie z naszej strony, na pewno będzie bardziej otwarta w stosunku do nas. Powinniśmy dostosować poziom rozmowy także dla naszego rozmówcy. Popularne są tzw. 'luźne tematy' nie budzące żadnych zobowiązań wobec drugiego człowieka, np. praca zawodowa, postawy, przekonania, lub marzenia. Może okazać się że mamy w wielu kwestiach podobne poglądy. Aby czuć się swobodnie wybieraj sympatycznych i życzliwych ludzi, dzięki którym możesz również rozwijać się i poznawać oraz doświadczać nowych rzeczy. Nie należy osądzać ludzi po tym, jak wyglądają. Ważne są jego zachowania i charakter. Po pierwszym spotkaniu nie trzeba nikogo skreślać, ponieważ wtedy mógł być zestresowany i spięty starając się wypaść jak najlepiej.

Niekiedy problem sprawia nam porozumiewanie się ze znajomymi czy rodzicami. Wynika to między innymi z pewnych niedomówień czy różnicy charakterów i postrzegania pewnych spraw. W tym wypadku powinniśmy być jak najbardziej tolerancyjni, ponieważ każdy, tak jak i my może mieć własne zdanie na dany temat. Należy je zaakceptować, lub spróbować zmienić jeśli może kogoś krzywdzić. Tak naprawdę każdy z nas tłumii w sobie pewne uczucia i słowa, które wydają mu się nie do wypowiedzenia. Zachowując je dla siebie często cierpimy nie tylko my, ale też ludzie, którzy nas otaczają nie wiedząc co się dzieje. Łatwo wtedy możemy popaść w depresję i zamknąć się, próbując uciec przed światem i jego problemami. Takie zachowania mogą skończyć się tragedią. Nie zdajemy sobie sprawy z tego jakie plany i myśli mają osoby wokół nas. Każdy z nas ma problemy, pewne sprawy, które spędzają nam sen z powiek. Pewna grupa ma myśli samobójcze, a niewielka podejmuje je. Aby uporać się z bólem psychicznym ludzie próbują załagodzić go cielesnym poprzez samookaleczenie. Inni uciekają się do narkotyków i innych używek. Tak więc, zatrzymywanie uczuć w sobie nie

kończy się niczym dobrym. Powinniśmy nauczyć się ze sobą rozmawiać oraz wyrażać to co czujemy. Gdy przedstawimy swój problem znajomym czy rodzicom wspólnie możemy znaleźć wyjście z trudnej sytuacji. Na pewno nam pomogą, wystarczy jedynie o to poprosić. Gdy czujemy, że to nie wystarczy możemy zwrócić się o pomoc do psychologa lub pedagoga szkolnego. Myślę, że tam zawsze otrzymamy radę oraz pomoc.

Według mnie, najtrudniejszymi są relacje z nauczycielami. Jak wiadomo my- uczniowie jesteśmy ich podopiecznymi, więc musimy być posłuszni. Zdarza się jednak czasami, że ktoś z nas może być niezadowolony z postępowania wobec własnej osoby. Wtedy możemy poprosić, aby rodzice porozmawiali z danym nauczycielem. Jeśli nie, możemy zrobić to sami. Ta osoba powinna uszanować nasz pogląd oraz odwagę podjęcia tematu.

Jaki wniosek? Powinniśmy otwarcie ze sobą rozmawiać oraz mówić o tym co czujemy. Nie ma lepszego sposobu na poprawienie relacji międzyludzkich. Postarajmy się szanować innych ludzi i ich odczucia związane z danymi sytuacjami. Bądźmy wyrozumiali, otwarci i mili dla innych. Pielęgnujmy kontakty między nami, ponieważ jest to coś, co bardzo trudno odbudować.

Nina Stawska