Jak zadbać o znajomości i przyjaźnie?

W okresie dorastania wzrasta znaczenie relacji w grupie rówieśniczej. Bardzo ważne dla młodych ludzi są przyjaźń, miłość i relacje koleżeńskie. Do wiedzy na ich temat dochodzą jednak często metodą prób i błędów. Stwórzmy zatem okazję do refleksji i dajmy pretekst do rozmowy na ten temat.

Nawiązywanie i podtrzymywanie coraz bardziej dojrzałych relacji z rówieśnikami obu płci jest jednym z najważniejszych zadań rozwojowych w okresie dorastania. Można powiedzieć, że młodzież na tym etapie trenuje przed wejściem w dorosłość – to, czego się teraz nauczą, zabiorą ze sobą w świat dorosłych związków. A skoro tak, warto im w tym pomóc – może to mieć duże znaczenie dla jakości ich życia i osobistego szczęścia w przyszłości.

W poszukiwaniu materiału, który zainspiruje do rozpoczęcia rozmowy – trafiłam na filmik (ok 7min) pt. „3 kroki do super przyjaźni” autorstwa p. Doroty Filipiuk – trenera efektywności osobistej.

<https://youtu.be/NqRFXufq6kM>

A Wy – jakie macie sposoby, aby dbać o swoje znajomości i przyjaźnie?

To nie prawda, że przyjaźń przetrwa każda burzę i nie musimy o nią dbać! Ten mit powoduje, że wiele wspaniałych przyjaźni się rozpada a ludzie są później zdziwieni, jak do tego doszło. Zobacz 3 główne zasady, które pomogą Ci w utrzymaniu dobrych relacji z Twoimi przyjaciółmi 😉

Życie bez przyjaciół ma dla naszego dobrostanu dwa razy gorsze skutki od otyłości i jest prawie tak samo fatalne jak palenie tytoniu! Dlaczego? Ponieważ poczucie izolacji to dla gatunku homo sapiens sygnał niebezpieczeństwa. Wiąże się to z podwyższonym poziomem stresu, który obniża odporność i skraca życie, jednocześnie zmniejszając poziom hormonu zadowolenia, czyli serotoniny. Bliskie kontakty z innymi są więc dla nas po prostu zdrowe.

Jak więc o nie dbać?

Na początku rozprawmy się z pewnym mitem: O przyjaźń nie warto dbać, bo jeśli jest prawdziwa to przetrwa każdą burzę. Czasem wydaje nam się, że wystarczy raz określić relację z drugim człowiekiem i tak już będzie na zawsze. Mit ten zakłada, że niezależnie od tego co zrobimy, przyjaciel nas nie opuści.

A niby dlaczego?

Z przeprowadzonych badań wynika, że do zerwania przyjaźni nie tak dużo trzeba. Najczęstszy powód to bycie zazdrosnym lub krytycznym wobec innych relacji przyjaciela ( 57% badanych), omawianie z innymi powierzonych nam sekretów (56%), brak dobrowolnej pomocy w potrzebie( 44%), brak zaufania (44%) ale też publiczna krytyka przyjaciela. Mówimy, że prawdziwych przyjaciół poznaje się w biedzie. Jak się okazuję dzielenie się z przyjacielem swoimi sukcesami i szczęściem często jeszcze szybciej weryfikuję przyjaźń- gdy sukces dotyczy dziedziny na której i nam zależny i w której i my chcemy się wykazać mogą pojawić się mieszane uczucia, zawiść i niechęć.

A co najlepiej zespala nas z innymi ludźmi?

1. Spędzanie wspólnie czasu. Kiedy spotykamy się z przyjaciółmi pokazujemy im, że są dla nas ważni, że wśród natłoku zadań mają dla nas wysoki priorytet. Ważne jest też rozróżnienie między kobietami i mężczyznami- kobiety częściej przyjaźnią się ,,twarzą w twarz”, mężczyźni- ,,ramię w ramię” co oznacza, że te pierwsze relacje opierają się w większym stopniu na rozmowach i zwierzaniu się, a te drugie na wspólnym działaniu. Wspólne spędzanie czasu jest okazją do dzielenia zainteresowań, robienia wspólnie przyjemnych rzeczy a także okazywaniem wsparcia, które w przyjaźni jest niezmiernie ważne. Przegadane godziny, wspólne marzenia i plany, moc przeżyć i wspomnień daje silne emocjonalne podłoże, które w naszych mózgach zostawia trwałe ślady. Wiedząc o tym, pamiętaj aby dbać o przyjaźń- wyrób sobie nawyk cotygodniowych spotkań, rozmów przez telefon lub jeśli nie masz czasu- wspólnego robienia zakupów, chodzenia na treningi, szkolenia czy do kosmetyczki.

2. Nie gadaj za dużo. To nie te osoby, które opowiadają fantastyczne historie są uważane za najlepszych przyjaciół, ale te które potrafią prawdziwie słuchać. Jest to umiejętność, którą warto cały czas rozwijać- umiejętność słuchania to nie tylko nie przerywanie, ale przede wszystkim okazywanie zainteresowania tym co mówi druga strona, zadawanie pytań i okazywanie wsparcia. Zamiast dawać gotowe rady, lepiej zadawaj pytania swoim rozmówcom takie jak ,, co byś poradził osobie na twoim miejscu?”, ,,jakie są jeszcze inne możliwości wybrnięcia z tej sytuacji?”. Czasem mamy wrażenie, że kiedy dajemy ludziom dobre rady jesteśmy bardziej lubiani- tymczasem to co lubimy najbardziej to samodzielnie dochodzić do pewnych rozwiązań. Bądź więc osobą, która inspiruje swoich przyjaciół a nie daje im wykłady.

3. Wspieraj. Kardynalny warunek to poczucie, że mogę liczyć na drugą osobę i to nie tylko w sytuacji kłopotów, ale również na co dzień. Mów więc przyjacielowi rzeczy, które go wzmacniają i podnoszą na duchu. Doceniaj nie tylko to co robi dla Ciebie, ale również jakim jest człowiekiem. Zawsze broń jego interesów pod jego nieobecność- nie pozwalaj innym, aby za jego plecami mówili o nim źle. W przyjaźni, podobnie jak w miłości, też są okresy zauroczenia, gdzie nie dostrzegamy wad przyjaciela i dostajemy od niego same pozytywne bodźce. Angażujemy się w przyjaźń i dostajemy to co z niej najlepsze- bliskość i zaufanie. Potem następuję stabilizacja i wtedy często pojawiają się pierwsze sprzeczki i niedomówienia- warto zdawać sobie sprawę z tego, że jest to naturalne że widzimy również wady drugiej strony. Jak zawsze jasna komunikacja zdaje tu najlepszy egzamin a nie obrażanie się i poczucie zawiedzenia.

Bezpłatne testy i materiały do pobrania na stronie: https://dorotafilipiuk.pl/