

التواصل و اللطف

٨- قم بتبادل أرقام الهاتف بحيث يكون لكما جهة اتصال أخرى

٩- اجعلها قصيرة وحلوة - أقل من دقيقتين. يمكنك القول ، "من الأفضل أن نستمر في التحرك ، ربما نراكم مرة أخرى في المرة القادمة"

١٠- إذا كان ذلك مناسباً ، قم بالوداع الممتع - قم بالهزلة ، صفق يديك معاً. حاول أن تظل إيجابياً ، حتى لو شعرت ببؤس - فهذا سريع معنوياتك ومعنوياتهم. قد تكون الشخص الوحيد الذي سيراه شخص ما خارج منزله اليوم ، لذا فإن الروابط الصغيرة مهمة للغاية. ستشعر بتحسن بعد إجراء الاتصال أيضاً.

الكتب التي تقرأها مؤخراً؟ " التواصل عبر المحادثات الصغيرة يعيد القليل من الحياة في الأوقات الصعبة.

٤- شارك أفضل أو أسوأ دعابة! كلنا بحاجة إلى القليل من الفكاهة في الأوقات الصعبة.

٥- أسألهم عن حالهم وعن أسرهم. أنصت لأجابتهم. لو كانوا قلقون أو منزعجون، أقرّ بمشاعرهم. فالشعور بالتوتر والقلق طبيعي في هذه الأوقات ونحن جميعاً في هذا الحال سوية

٦- حييهم بالتمنيات الطيبة. إذا شعرت بالحرج تذكر اننا نمر بوباء وسؤالك سيظهر اهتمامك. يمكنك ان تقول "أتمنى غداً أفضل" او "سوف أفكر بك"

٧- أسألهم إذا كان هناك أي شيء يمكنك القيام به لمساعدتهم؟ قد لا تتمكن من فعل أي شيء لكنهم سيشعرون بلطفك في السؤال.

كل ما نحتاجه جميعاً في الوقت الحالي هو التواصل واللطف وهي صفات متأسلة في داخلنا كثير.

نحن بحاجة للبقاء في المنزل للحفاظ على أنفسنا وعلى الآخرين، ولكن كيف يمكننا القيام بذلك مع البقاء على اتصال؟

إذا خرجت لفترة وجيزة، في نزهة على الأقدام أو إلى المتاجر، فكيف يمكنك ان تزيد من تأثيرك الإيجابي على الآخرين في الطريق؟

١٠ نصائح لنقل اللطف

إليك بعض النصائح السريعة حول كيفية التواصل مع الآخرين من مسافة 2 متر في أقل من دقيقتين. هذه النصائح قد تكون هذه مفيدة إذا كنت في الخارج ماشي ولكن لا يمكنك عناق أو مصافحة أو ممارسة الرياضة أو ممارسة الهوايات أو حتى تناول كوباً من الشاي أو القهوة معاً أثناء لعب الأطفال

١- قدم تحية حارة - أومئ برأسك، غني ، ارفع قبعتك الخيالية ، والملس يدك على قلبك ، وقفل يديك معاً على صدرك ، لوح بيدك

٢- إعطاء ابتسامة دافئة ، والكثير من التواصل البصري واستخدام اسمهم

٣- إذا كان شخصاً لا تعرفه جيداً ، فاسأل سؤالاً عشوائياً - "ما العشاء الليلة؟، هل شاهدت أي برامج جيدة في الآونة الأخيرة؟ هل تمتلك حيواناً أليفاً؟ ما تزرع أي أعشاب؟"

ضع علامة @STREATMelbourne مع طرقك الإبداعية لتبني سليم العقل

تشمل النصائح ما يلي:

« تواصل مع العلاقات الحالية - ضع قائمة واتصل بهم مرة واحدة في الأسبوع

« تواصل مع العائلة والأصدقاء الذين فقدت الاتصال بهم سواء عبر الاتصال او البريد الإلكتروني او مكالمات الفيديو

« انضم إلى مجموعة دردشة عبر الإنترنت حول هواية تعجبك

« اترك رسالة بسيطة في صندوق بريد جارك أو زهرة أو بعض الأشكال الورقية الفنية أو رسومات

« امشي مع الكلب ابتسم لكل شخص تمر به حتى لو لم تتوقف

« رتب موعد لشرب كوب من الشاي معاً في نفس الوقت على الهاتف

« العب لعبة على الإنترنت معاً وتحدث أثناء قيامك بذلك

« قم بتبادل الوجبات مع جارك

« ازرع بعض الأعشاب في صندوق صغير وعلم الأطفال كيفية الزراعة

« استمع لبرنامج إذاعي في نفس الوقت كل يوم

أفضل ، أسوأ ، أطرف

تواصل مع العائلة والأصدقاء والعبوا لعبة المحادثة "الأفضل والأسوأ والأكثر مرحاً" على مائدة العشاء كل ليلة.

« الأفضل: أسأل كل شخص بالتناوب عن أفضل شيء حدث في يومه ثم دع الجميع يستمع

« الأسوأ: أسأل كل شخص بالتناوب عن أسوأ شيء

كيفية التواصل مع الآخرين عندما نشعر بالانقطاع

من المهم ان تشعر بالتواصل مع الأشخاص المقربون اليك. هؤلاء الأشخاص الذين يوفرون لنا الشعور بالحماية والصحة قد يكونوا من افراد العائلة، او قد نجدهم في المدرسة، أو في المجتمع أو بين أصدقائنا. أو قد يكونوا الحيوانات الأليفة أو اشخاص نعرفهم من خلال مواقع التواصل الاجتماعية أو عبر ألعاب الانترنت. العثور على أصدقاء مقربون يعتبر أمراً مهماً لأنه يتعلق بالتعرف على الآخرين ويساعد على الشعور بالانتماء والمشاركة والثقة والمساعدة لنعتنى ببعضنا البعض لنشعر بالأمان والشمول. لان الشعور بالانتماء يزيد من صحتك وصحتك العقلية ورفاهيتك ، بالإضافة إلى التعلم والتعليم والتوظيف.



" كقاعدة عامة، إذا كنت لا تنتمي إلى أي مجموعة من الناس ثم قررت الانضمام إلى واحدة ، فإنك تقلل من خطر الموت خلال العام المقبل إلى النصف" (روبرت بوتنام، بولينج الون، 1995)

« ١ من كل ٣ نساء عانوا من العنف في حياتهم
« أكثر من مليون أسترالي يعاني من الاستبعاد الاجتماعي
« ٢٢٥ من الناس تزيد أعمارهم عن 15 عامًا من يعانون من الاستبعاد الاجتماعي
« ١ من كل ٥ أستراليين عانوا من التمييز بشكل كبير
« يؤدي التمييز إلى ضعف الصحة الجسدية والعقلية وحتى تقليل العمر الافتراضي

تحدي التواصل البشري:

قد يكون من السهل ان تصنف الناس من حولك، ولكن لدينا أشياء مشتركة مع الآخرين أكثر مما قد ندرك. جرب تحدي الاتصال البشري!

إذا قابلت شخصاً ما وكان الاختلاف بينكما واضح، تحد نفسك للعثور على الأقل ٣ أشياء مشتركة بينكما (على سبيل المثال - الأسرة ، الهوايات ، الأحلام ، المخاوف ، الموسيقى ، التكهات ، كونك إنساناً). وأسأل نفسك، ما هو أكثر تشابه غير متوقع وجدته بينكما؟



الزموا بيوثكم لحماية أنفسكم والآخرين وإبقوا على اتصال

الاستبعاد الاجتماعي

« ٢.٥ مليون أسترالي ليس لديهم اتصال بالإنترنت

« ١ مليون أسترالي متوقع ان يفقدوا وظائفهم بسبب الفيروس كورونا

« ٥ مليون أسترالي عانوا من انعدام الأمن الغذائي في العام الماضي

« ١ من كل ٥ أستراليين لديه مشاكل في الصحة العقلية

خطتي للطف و التواصل

يمكنك أن تراجع نفسك وتفكر في قيمك الخاصة لتساعدك على التواصل مع الآخرين على مستوى أعمق. ويمكن أن يساعدك على اتخاذ قرارات ذات مغزى أكبر تفخر بها في هذه الاوقات الصعبة.

الأسبوع الماضي شعرت بتواصل عندما...



قوة من قوتي الخارقة هي...



شيء لطيف رأيته الأسبوع الماضي كان...



الأشخاص الذين أحب قضاء الوقت معهم هم...



٣ أشياء سأفعلها لمساعدة الآخرين على الشعور
بالاتصال والاهتمام

أي نوع من البشر أكون؟



من المهم لدي ان أكون

