

ارتباط و مهربانی

8. شماره تلفن های خود را مبادله کنید تا هر دو یک ارتباط بیشتر در همسایگی خود داشته باشید.
9. احوال پرسى خود را کوتاه و شیرین نگه دارید - کمتر از 2 دقیقه. می توانید بگویید، "بهتر است حرکت کنیم، ممکن است دفعه بعد شما را ببینیم"
10. در صورت لزوم، وداع سرگرم کننده ای داشته باشید - یک حرکت تند و سریع را انجام دهید، یا جستی بزنید، تعظیم کنید، دستان خود را به هم بزنید، از دور به همدیگر های-فایو کنید.

تلاش کنید که مثبت بمانید، حتی اگر احساس درماندگی میکنید- این مساله روحیه و روان شما و دیگران را بهبود می بخشد. شما امروز ممکن است تنها کسی باشید که کسی در خارج از خانه خود او را خواهد دید، بنابراین ارتباطات کوچک بسیار مهم هستند. شما همچنین از اینکه ارتباطی برقرار کرده اید احساس بهتری خواهید داشت.

STREATMelbourne @ را به همراه روش های خلاقانه خود برای حفظ سلامتی تگ کنید.

کردن با بحث و گفتگوهای کوچک، می تواند کمی از حال و هوای زندگی روزمره را در این دوران چالش برانگیز زنده کند.

4. بهترین (یا بدترین) شوخی خود را به اشتراک بگذارید! همه ما در زمان های چالش برانگیز به کمی شوخ طبعی احتیاج داریم.

5. از احوال آنها و خانواده آنها بپرسید. به جواب ها گوش دهید. اگر ناراحت هستند، احساسات آنها را تایید کنید. طبیعی است که احساس استرس یا نگرانی کنیم و همه ما در این مساله مانند هم هستیم.

6. برای آنها آرزوهای خوب بکنید. ممکن است ناخوشایند به نظر برسد، اما در میانه این بیماری همه گیر، این امر مراقبت و توجه را نشان می دهد. می توانید بگویید: "امیدوارم فردا روز بهتری باشد" یا "من به تو فکر می کنم"

7. از آنها سؤال کنید که آیا کاری دارند که بتوانید به آنها کمک کنید؟ شما ممکن است قادر به انجام کاری نباشید، اما آنها مهربانی شما را با پرسیدن این سؤال احساس میکنند.

چیزی که ما هم اکنون به آن احتیاج داریم ارتباط و مهربانی است و به عنوان انسان، اینها ارزشهایی هستند که به طور طبیعی به دیگران ارائه میدهیم.

برای حفظ امنیت خود و دیگران باید در خانه بمانیم، اما چگونه می توانیم در خانه باشیم و نیز در ارتباط باشیم؟ هنگامی که بیرون از خانه هستید چگونه می توانید تأثیر مثبت خود بر روی دیگران را به حداکثر برسانید در حالی که به طور محدود برای پیاده روی یا خرید بیرون میروید؟

1. احوال پرسى گرمی داشته باشید- برای این کار میتوانی: سر خود را تکان دهید، با صدای بلند احوال پرسى کنید، کلاه خیالی خود را لمس کنید، دست خود را روی قلب خود بگذارید، دستهای خود را روی یکدیگر روی سینه خود بگذارید و یا دست تکان دهید.
2. لبخند گرمی بر لب داشته باشید، از ارتباط چشمی استفاده کنید و از اسم آنها در احوال پرسى استفاده کنید.
3. اگر فردی را ببینید که به خوبی نمیباشد، از او سوال تصادفی بپرسید: "امشب شام چی دارید؟ اخیراً فیلم خوبی دیده اید؟ آیا حیوان خانگی داری؟ آیا گل و یا گیاهی پرورش میدهید؟ در حال خواندن چه کتابی هستید؟" ارتباط برقرار

10 نکته برای انتقال مهربانی

در اینجا چند نکته سریع در مورد نحوه ارتباط با دیگران از فاصله 2 متری در کمتر از 2 دقیقه آورده شده است. اگر بیرون از خانه در حال پیاده روی هستید اما نمیتوانید بغل کنید، دست بدهید، ورزش کنید، سرگرمی انجام دهید و یا حتی در حالیکه بچه ها در حال بازی هستند یا همدیگر یک فنجان چای بنوشید موارد زیر ممکن است مفید باشد:

نکات شامل موارد زیر است:

- « دست و رویی به روابط موجود خود بکشید- لیستی تهیه کنید و به آنها هفته ای یک بار تماس بگیرید.
- « با دوستان و خویشاوندانی که ارتباط شما با آنها قطع شده است تماس، ایمیل و یا تماس تصویری برقرار کنید.
- « در مورد یک سرگرمی به یک گروه چت آنلاین بپیوندید.
- « نوشته ای، یا یک گل، اشکال اوریکامی و یا نقاشی در جعبه نامه همسایه خود بگذارید.
- « سگ خود رو بیرون ببرید و در هنگام قدم زدن به تمامی کسانی که از کنار آنها عبور میکنند لبخند بزنید.
- « برای خود برنامه نوشیدن فنجان چای در هنگام صحبت کردن با تلفن ترتیب دهید.
- « با دیگران بازی آنلاین انجام دهید و در هنگام بازی با همدیگر صحبت کنید.
- « با همسایه های خود غذا رد و بدل کنید.
- « گیاهانی را پرورش دهید و یا در جعبه ای کوچک آنها را ایجاد کنید و به بچه ها نحوه نگهداری از گل و گیاه را آموزش دهید.
- « هر روز در یک زمان به برنامه رادیو گوش دهید.

بهترین، بدترین، جالب ترین

بازی محاوره ای "بهترین، بدترین، جالبترین" را هر شب سر میز شام انجام دهید. در هر دور و به نوبت:

« بهترین: از هر شخص بپرسید که بهترین چیزی که در روز تجربه کرده اند چه بوده، همه گوش بدهند، سپس دور بعد

چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم وقتی که احساس می کنیم خیلی از هم جدا هستیم

احساس در ارتباط بودن با افرادی که به ما اهمیت می دهند مهم است. این افراد و محیطهایی که ایجاد می کنند به ما امنیت و سلامتی می دهد. ما این افراد را از طرق مختلف، گاه خانواده، مدرسه، اجتماع و یا در بین دوستان خود می یابیم. بعضی اوقات این افراد حیوانات خانگی هستند، یا افرادی که ما از طریق رسانه ها، بازی های آنلاین یا سایر فضاهای دیجیتال می شناسیم.

پیدا کردن "هم تبار خودمان" به واسطه مقوله های هویت، تعلق، باور مشترک، همچنین اشتراک، اعتماد و کمک حائز اهمیت است. ما مراقب همدیگر هستیم و در این صورت احساس امنیت و در نظر گرفته شدن بیشتر میکنیم.

داشتن احساس تعلق و ارتباط به معنای واقعی کلمه باعث افزایش سلامت عمومی، سلامت روان، تندرستی و همچنین یادگیری، آموزش و اشتغال شما می شود.



"به عنوان یک قاعده کلی، اگر شما به گروهی تعلق ندارید اما تصمیم دارید که به یکی از آنها بپیوندید، خطر مرگ خود را در طول سال آینده به نصف کاهش می دهید" (Robert Putnam, Bowling Alone, 1995)

« یک سوم زنها در زندگی خود خشونت را تجربه کرده اند.

« بیش از 1 میلیون استرالیایی محرومیت اجتماعی جدی را تجربه می کنند.

« 25٪ از افراد بالای 15 سال حدی از محرومیت اجتماعی را تجربه می کنند.

« از هر 5 استرالیایی یک نفر تبعیض جدی را تجربه کرده است.

« تبعیض منجر به تضعیف سلامت جسمی و روحی و حتی کاهش طول عمر می شود.

« این زمان همکاری است نه جدا از هم بودن.

چالش ارتباط انسانی:

دسته بندی انسانها کار آسانی است، درحالیکه ما بیشتر از اینکه متوجه آن باشیم با دیگران نقاط مشترک داریم. انجام چالش ارتباط انسانی!

با پیدا کردن حداقل 3 نقطه مشترک بین خود و کسانی که با آنها در ارتباط هستید و تفاوت آشکار با شما دارند، خودتان را به چالش بکشید. (برای مثال - خانواده، سرگرمی، رویاها، ترس، موسیقی، عطر و طعم، انسان بودن). غیر منتظره ترین ارتباطی که می توانید پیدا کنید چیست؟



در خانه بمانید، در امان باشید و در ارتباط باشید!

« بدترین: از هر شخص بپرسید که بدترین چیزی که در روز تجربه کرده اند چه بوده، بپرسید چگونه از پسش بر آمدند و یا با آن کنار آمدن، سپس دور بعد

« جالبترین: از هر فرد بپرسید که جالب ترین چیز آنها در روز چه بوده و با هم بخندید.

« خندیدن میتواند مسری باشد. شما ممکن است روز کسی رو بسازید!

چگونه به دیگران کمک کنیم تا احساس ارتباط و بهره مندی کنند

در شرایط ترس و استرس بسیار متداول است که فقط به خود و گروه خود توجه داشته باشید و حتی به دیگرانی که به نوعی با شما متفاوت هستند مشکوک شوید. ویروس کرونا تبعیضی قائل نمیشود و ما هم نباید. همه ما به نوعی در حال مبارزه هستیم. و هر کسی که در حال انجام این کار بسیار سخت است، میتواند برادر یا خواهر، والدین کسی یا دوست دوران کودکی باشد. همه ما در این موضوع نقشی داریم.

محرومیت اجتماعی

« 2.5 میلیون استرالیایی دسترسی به اینترنت ندارند.

« پیش بینی می شود 1 میلیون استرالیایی شغل خود را به واسطه ویروس کرونا از دست بدهند.

« 5 میلیون استرالیایی در سال گذشته ناامنی غذایی را تجربه کرده اند.

« از هر 5 استرالیایی یک نفر دارای مشکلات سلامت روان است.

برنامه من برای مهربانی و ارتباط

تأمل و تفکر در ارزش های خودمان می تواند ما را در اینکه کجا، چگونه و با چه کسی در یک سطح عمیق تر ارتباط برقرار کنیم، راهنمایی کند. در چنین شرایط استرس زایی این مساله می تواند به ما در تصمیم گیری های معنا دار تری که به آن افتخار کنیم کمک کند.

هفته گذشته احساس کردم که ارتباط برقرار کرده ام
وقتی که....



یکی از برترین قدرتهای من ...



مهربانی که دیدم هفته گذشته اتفاق افتاد...



نوع افرادی که علاقه مندم برایشون وقت بزارم و
اهمیت بدم....



3 کاری که من برای کمک به دیگران انجام خواهم
داد تا احساس کنند که در ارتباط هستند و مراقبت
می شوند عبارت است از:

.....

.....

.....



من فردی هستم که...



... بودن برای من خیلی مهم است.

