

Prijateljstva i kako ih poticati...

Vrlo je teško definirati što je to prijateljstvo; možda ga je najlakše opisati kroz očekivanja koja imamo od prijatelja. Prijatelj je osoba koja nam je na raspolaganju kad ju trebamo, provodi vrijeme s nama u zajedničkim aktivnostima, vodi računa o nama, iskrena je, možemo joj reći stvari o sebi u povjerenju, odana nam je, razumije nas, suosjeća s nama, dijeli s nama svoje uspjehe i neuspjehe, trudi se da nam u zajedničkom druženju bude dobro...



Zvuči zahtjevno steći prijatelja i biti prijatelj, ali sav uloženi trud prijateljstvo nam višestruko vraća.

Kako poticati razvoj novog prijateljstva?

Imajte na umu da se prijateljstva najčešće baziraju na:

- fizičkoj blizini – netko tko živi u našoj blizini
- uključenosti u zajedničke aktivnosti
- sličnim stavovima, vrijednostima, društvenom okruženju
- sličnim osobnostima i interesima
- izražavanju međusobnog sviđanja

Započnite manjim koracima i postepeno gradite odnose:

- Sjetite se osoba koje poznajete površno, a s kojima biste mogli i željeli biti bliži, razviti dublji odnos, postati prijatelji. Odlučite se za nekoliko ljudi zbog kojih biste mogli uložiti značajniji trud ne biste li ih upoznali bolje i poznanstvo pretvorili u prijateljstvo.
- Nasmijte se, kimnite glavom, pozdravite ljude s kojima se susrećete.
- Kratko komentirajte domaću zadaću, ispit ili slično s osobom koja sjedi do vas ili s vašim cimerom.
- Na sljedećem predavanju ili susretu ponovno uspostavite kontakt s osobom te uključite u razgovor još jednu osobu. Potrudite se ponavljati proces dok god ne okupite nekoliko ljudi s kojima se možete opuštenije upustiti u razgovor.
- Sljedeći korak bio bi pozvati neke od njih na zajedničko druženje ili učenje. Pozovite ih da vam se pridruže na kavi, ručku, u zajedničkom učenju ili odlasku na neko događanje.
- Razmislite o uključivanju u neku specifičnu interesnu grupu, studentsku organizaciju i sl. Ljude često zbližava rad na zajedničkom projektu i realizacija zajedničkih ciljeva.

U redu je šutjeti, u redu je da vas čuju

Ponekad se najugodnije osjećamo kada šutimo, pažljivo slušamo i pratimo što drugi govore. U takvim situacijama možemo puno toga saznati i razvijati sposobnost opažanja.

Ako odaberete suprotno i odlučite da je važno da se čuje i vaše mišljenje, trudite se govoriti umjereno glasnim tonom i uspostavljati kontakt očima.

Ako želite nešto reći, a niste sigurni što, možete se informirati o najnovijim društvenim događajima, upamtiti neke zabavne priče, anegdote i viceve koje možete ispričati. Ako imate neke specifične interese, naučite govoriti o njima tako da vas razumiju i eksperti, ali i oni kojima to područje nije tako poznato.



Budite zainteresirani slušatelj

Ponekad je lakše postavljati pitanja nego govoriti, pogotovo o sebi. Postavljanjem pitanja možete olakšati tijek razgovora, a sugovorniku pokazati da ste zainteresirani za njega.

Postavljanje pitanja s otvorenim krajem, odnosno onih pitanja na koja se ne može odgovoriti jednostavnim da ili ne mogu pomoći vođenju razgovora. Pitanja otvorenog kraja započinju upitima „zašto, kako, kada“.

Vježbajte...

Stvaranje i održavanje kvalitetnih odnosa i dobra komunikacija mogu se naučiti i razvijati. Iskoristite svaku priliku koja vam se pruža da vježbate i unaprijedite svoje vještine spretne navigacije morima komunikacije i odnosa.

*"Ne hodaj ispred mene, možda neću slijediti.
Ne hodaj iza mene, možda neću voditi.
Hodaj pokraj mene i samo budi moj prijatelj."
Albert Camus*

Ova publikacija izrađena je uz pomoć Europske unije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Sveučilišta u Rijeci i ni na koji se način ne može smatrati kako odražava gledišta Europske unije.



Sveučilište u
Zagrebu

*"Europska unija
Ulaganje u budućnost
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda"*