

Ciągłość relacji - priorytet dla zdrowej głowy!

Dotychczas codziennie widywałeś/aś się z wieloma osobami, a interakcje te zaspakajały Twoje różne potrzeby. Aktualnie wprowadzono służące naszemu bezpieczeństwu zalecenia utrzymywania dystansu społecznego, jednak nie oznacza to oczywiście konieczności zerwania kontaktów. Zaplanuj (szare pole) w jaki sposób będziesz utrzymywał/a relacje z osobami, z którymi wcześniej się widywałeś/aś (ich imiona zapisz na niebieskim polu). Będzie to rozmowa telefoniczna, video-rozmowa, przesyłanie zdjęć czy filmów, a może tradycyjny list? Postaraj się znaleźć formę kontaktu z każdą z osób.

TY	sposób „łączności”:	imię:
TY	sposób „łączności”:	imię:
TY	sposób „łączności”:	imię:
TY	sposób „łączności”:	imię:

TY	sposób „łączności”:	imię:
TY	sposób „łączności”:	imię:
TY	sposób „łączności”:	imię:
TY	sposób „łączności”:	imię:

Dziennik komunikatów

Nie będzie chyba przesadą stwierdzić, że aktualnie **Twoim jedynym oknem na świat** są media (telewizja, internet, radio). Uzupełniając poniższą tabelę sprawdź, jak płynące z nich komunikaty działają na Twoje samopoczucie. Zapisuj te treści, które uznałeś/aś za ważne lub te, które po prostu przykuły Twoją uwagę. Po uzupełnieniu całej tabeli postaraj się sformułować wnioski - może warto oglądać czegoś mniej, a czegoś więcej?

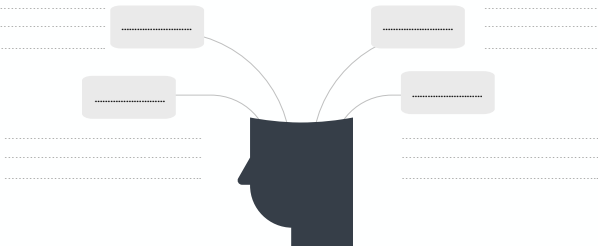
źródło komunikatu	treść komunikatu	wpływ na Twoje samopoczucie: lepiej/gorzej

Wnioski:



Złącz perspektywy!

W aktualnej sytuacji wszyscy spędzamy znacznie więcej czasu w domu niż przeciętnie. Często wiąże się to z koniecznością wypracowania nowych zasad, co może generować konflikty między domownikami. Jeśli takie pojawiły się w Twojej rodzinie, postaraj się spojrzeć na nie z kilku perspektyw (swojej i innych domowników). Kiedy je -perspektywy- zapiszesz spróbuj sformułować spojrzenie na sytuację łączące perspektywy różnych osób - takie spojrzenie umożliwiłoby będzie wypracowanie tzw. kompromisu.



Twoja perspektywa:

.....

- miejsce na imię członka rodziny

.....
.....
.....

Spojrzenie na sytuację łączące perspektywy różnych osób:

.....