

## **Kilka porad dla tych, którzy mają problem z nawiązaniem relacji towarzyskich i czują się wyobcowani w grupie rówieśniczej 😊**

**Czasami zazdrościsz kolegom, którzy łatwo nawiązują nowe kontakty, są atrakcyjni towarzysko, popularni. Zastanawiasz się, jak oni to robią?**

Poniżej masz kilka sprawdzonych patentów, które są potwierdzone naukowo i działają.

**Może je przetestujesz?**

**Zachęcam!**

### **Krok 1:**

**Rozmawiaj**, pytaj o zdanie w jakiejś konkretnej sprawie, np.: „jak Ci minęły ferie?”.

### **Krok 2:**

**Bądź miły**, uprzejmy, życzliwy, zwracaj uwagę na uczucia innych, przyjmij pogodny wyraz twarzy.

### **Krok 3:**

**Utrzymuj kontakt wzrokowy, dotykaj** (z tym trzeba być ostrożnym), ale warto przywitać się przez uścisk dłoni, a czasie rozmowy, np.: poklepać po ramieniu wyrażając aprobatę, dla przekazywanych przez osobę informacji.

### **Krok 4:**

**Naśladuj**- jest to zjawisko opisane przez psychologów, jako efekt kameleona (lubimy tych, którzy są do nas podobni w reakcjach, przypominają nas samych w mimice, gestach, pozie). Należy pamiętać, aby nie przesadzić, bo wtedy ta osoba może się poczuć przedrzeźniana, co wywoła u niej negatywne odczucia.

### **Krok 5:**

**Chwal**- ludzie lubią komplementy, u każdego można znaleźć coś, co można pochwalić. Należy pamiętać, aby ta pochwała była szczera. Najlepszy komplement, to taki, który łączy się z naszą pozytywną oceną, np.: „jesteś taka kreatywna, wspaniale to wymyśliłaś, podziwiam Cię za to”.

### **Krok 6:**

**Opowiedz o wpadce-** nie przepadamy za osobami idealnymi, sympatię budzi ten, który ma na swoim koncie jakąś drobną porażkę i nie wstydzi się o tym opowiedzieć, do tego przyznać. Taka osoba staje się nam bliższa.

**Serdecznie życzę udanych prób nawiązania satysfakcjonujących znajomości i powiększenia grona dobrych kolegów!!!!**

**Opracowała: Urszula Ryza**