



Kakšen prijatelj si?

Predstavlja si scenarij: s prijateljem ali simpatijo sta si pisala vsak dan, se smejala istim foram in si zaupala skrivnosti. Potem pa kar naenkrat tišina. Tvoja sporočila ostanejo neprebrana ali pa prebrana, a neodgovorjena. Brez razlage. V svetu modernih odnosov je včasih lažje klikniti »blokiral« ali ignorirati sporočilo kot pa povedati resnico.



V obdobju odrasčanja se tvoji odnosi s prijatelji in družino hitro spreminjajo. Ob njih ugotavljaš, kdo sploh si, preizkušaš različne vloge in gradiš svojo identiteto. A ne glede na to, s kom gradiš (ali razdiraš!) odnos, se vedno lahko odločiš, da to delaš prijazno in spoštljivo.

Ali veš?

Znanstveniki so ugotovili, da druženje z dobrim prijateljem med stresnim dogodkom drastično zniža raven stresnega hormona (kortizola) v telesu. Dobra prijateljstva te dobesedno fizično varujejo pred stresom.

Integriteta – lepilo dobrih odnosov

Odnose gradimo in rušimo vsak dan in pri tem se v vsakem trenutku svobodno odločamo, kako se bomo pri tem obnašali do druge osebe. Najmočnejše lepilo, ki drži skupaj dobro, trdno prijateljstvo, pa je integriteta.

Kaj to sploh pomeni v praksi?



Kaj je integriteta v odnosih

Integriteta pomeni, **da delaš to, kar govoriš, in da si iskren/a, tudi ko je to težko.**

Pomeni, da:

- ne izbiraš lažjih poti ali izgovorov, ko gre med vama z drugo osebo kaj narobe, ampak prevzameš svoj del odgovornosti za dogajanje;
- držiš svoje obljube in spoštuješ dogovore (na primer ne zamujaš na zmenke s prijatelji ali ne odpoveš načrtov v zadnjih petih minutah);
- ostajaš zvest/a svojim lastnim vrednotam in ne spreminjaš svojega mnenja samo zato, da bi ugajal/a trenutni družbi;
- ne lažeš, ne prikrivaš dejstev in ne manipuliraš, da bi se izognil/a neprijetni situaciji;
- poveš resnico – spoštljivo in direktno.

Ali veš?

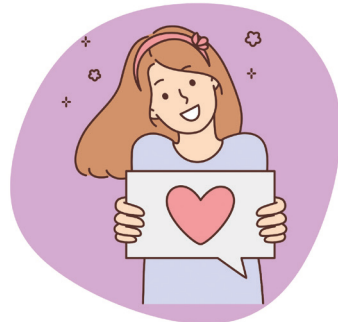
Možgani v obdobju najstništva doživljajo »generalno čiščenje«: intenzivno se spreminjajo in preurejajo. Procesu rečemo sinaptično obrezovanje. Možgani dobesedno odstranjujejo (obrezujejo) povezave, ki jih ne uporabljajo več, in krepijo tiste, ki jih. Zato je to obdobje popolno, da natreniraš dobre navade.

Kakšen je lep odnos

Naj gre za prijateljstvo, simpatijo ali odnos s starši, pravi, dobri odnosi imajo nekaj skupnih značilnosti:

1. Spoštovanje

Drugo osebo sprejemaš takšno, kot je. Ni treba, da se v vsem strinjaš, niti da v celoti razumeš drug drugega. Pomembno je, da se spoštujeta.



Spoštljiv prijatelj:

- posluša tvoje mnenje,
- ne žali in ne ponižuje,
- ne pritiska nate,
- spoštuje tvoje odločitve.

2. Zaupanje

Brez zaupanja ni pravega odnosa.

Zaupanje gradimo:

- ko držimo obljube,
- ko ne širimo zaupnih ali lažnih informacij o drugem,
- ko govorimo resnico,
- ko smo iskreni tudi takrat, ko nam ni prijetno.

3. Odprta komunikacija

Nihče ne zna brati misli. Če te kaj moti, je pošten pogovor vedno boljša rešitev kot tiho kuhanje zamere. To ne pomeni, da moraš povedati vse, kar ti pade na pamet. Pomeni pa, da znaš svoje občutke izraziti spoštljivo.

4. Meje

Dober odnos spoštuje meje obeh strani.

Meja pomeni, da (po)veš:

- kaj ti je (ne)prijetno,
- česa ne boš,
- kaj potrebuješ za svoje dobro počutje.

Pravi prijatelj ne izkorišča in ne ruši tvojih meja, ampak jih spoštuje.

Povsem v redu je reči:

- »Danes potrebujem nekaj časa zase.«

- »Tega ne želim deliti na družbenih omrežjih.«
- »Ne počutim se dobro ob takšnih šalah.«

Ali veš?

Znanstveniki so ugotovili, da druženje z dobrim prijateljem med stresnim dogodkom drastično zniža raven stresnega hormona (kortizola) v telesu. Dobra prijateljstva te dobesedno fizično varujejo pred stresom.



Ghostanje pod drobnogledom

»Ghostanje« (ko nekdo preprosto izgine iz tvojega življenja brez sledu in pojasnila) je postalo šport številka ena na družbenih omrežjih.

Tako kot odnosi nastajajo, se lahko tudi končujejo. Ljudje se spreminjamo, se iščemo in v različnih obdobjih ob sebi potrebujemo različne ljudi. To je povsem normalno. Kako takšno razhajanje izpeljemo, pa ogromno pove o tem, kakšen človek smo.

Če se tvoji občutki spremenijo ali če se ti ne da več družiti z nekom, je pomembno, da to tej osebi poveš. Ghostanje je morda lažje v nekem trenutku, je pa nezrelo in nespoštljivo. Če kar izgineš iz življenja druge osebe, je ta oseba zmedena, dvomi vase in se sprašuje, kaj je naredila narobe.

Analize raznih spletnih forumov kažejo, da mladi večinoma dojemajo ghostanje kot strahopetno in sebično. Ghostanje in blokiranje v resnici kažeta čustveno nezrelost tistega, ki je pobegnil, in ne vrednosti tistega, ki je bil ghostan.

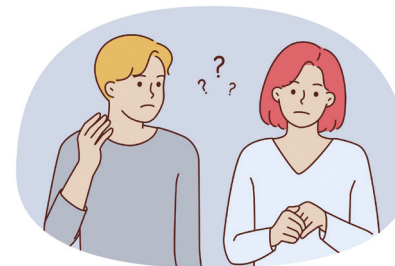
Je ghostanje lahko tudi OK?

Čeprav je odprta komunikacija ideal, obstajajo situacije, ko je prekinitev stikov brez besed povsem OK in celo nujna:

- 1. Skrb za lastno varnost:** Če te nekdo nadleguje, ustrahuje, krši tvoje meje ali burno in agresivno reagira na zavrnitev, imaš pravico, da stike takoj preinešaš.
- 2. Izčrpana komunikacija:** Če si osebi že stokrat jasno postavil/a mejo (npr. »Ne želim se več pogovarjati o tem« ali »Potrebujem prostor«), ona pa to še naprej ignorira in rine vate, je pretrganje stika dejanje samospoštovanja.

Ali veš?

Možgani v obdobju najstništva doživljajo »generalno čiščenje«: intenzivno se spreminjajo in preurejajo. Procesu rečemo sinaptično obrezovanje. Možgani dobesedno odstranjujejo (obrezujejo) povezave, ki jih ne uporabljajo več, in krepijo tiste, ki jih. Zato je to obdobje popolno, da natreniraš dobre navade.



»Cheat Codes« za uspešno reševanje sporov

Kako ravnati zrelo, ko pride do preprirov? Tukaj so tri konkretna pravila igre:

- Obvladaj svoje »vročinske valove«: Biti zrel v odnosu ne pomeni, da moraš zadušiti svojo jezo ali žalost. Pomeni le, da ne kričiš ali ignoriraš drugega. Ko začutiš, da se bliža eksplozija, reci: »Trenutno sem preveč jezen/na, da bi se lahko normalno pogovarjal/a. Ko se pomirim, bova dokončala.« To je zrelo in spoštljivo.
- Konec opravljanju za hrbtom: Nikoli ne reci o nekom nečesa, česar se mu ne bi upal/a povedati naravnost v obraz. Names-to da se o nekem sporu pritožuješ vsemu preostalemu razredu, se raje pogovori z osebo, s katero imaš težavo. To je pogumno in močno.
- Aktivno poslušanje brez »pametovanja«: Drugemu daj varen prostor, da pove svojo plat zgodbe. Preden začneš ponujati nasvete ali ga začneš prepričevati o nasprotnem, pokaži, da ga slišiš in razumeš: »Vidim, da te je to res prizadelo.« Šele ko se človek počuti slišanega, se lahko konflikt zares reši.

Ali veš?

Čeprav so najstniški prepiri s starši naporni, so po mnenju psihologov povsem normalen in celo nujen del odrasčanja. V teh mini konfliktih se učiš pogajanja, zagovarjanja svojega mnenja in postavljanja lastnih meja, kar ti bo zelo koristilo v odraslem svetu. Zato je pomembno, da se naučiš prepirati spoštljivo. 😊

Zdrav odnos = spoštovanje

Za konec si zapomni preprosto formulo: **zdravi odnosi so tisti, v katerih se vsi počutite varne in v katerih vlada medsebojno spoštovanje.**

Vsak kdaj pozabi odgovoriti na sporočilo. Vsak kdaj reče kaj nepremišljenega. Vsak naredi napako. Integriteta ne pomeni popolnosti. Pomeni, da znaš priznati napako, se opravičiti in poskusiti ravnati boljše.

Preveri, v kakšnih odnosih si

- Poslušaj te, ko govoriš.
- Spoštuje tvoje meje in ne pritiska nate.
- Zna priznati napako in se opravičiti.
- Veseli se tvojih uspehov in ti jih ne zavida.
- Ne razkriva tvojih skrivnosti drugim.
- Ne zahteva gesel za tvoje profile ali vpogleda v telefon.
- Te ne spravlja v zadrego pred drugimi.
- Je iskren/a, tudi kadar je pogovor neprijeten.
- Sprejema, da imaš tudi druge prijatelje in interese.
- Ob njem/njej se počutiš varno, sproščeno in sprejeto.

- Ponižuje te ali se norčuje iz tebe.
- Širi govorice ali razkriva stvari, ki si mu jih zaupal/a.
- Te skuša nadzorovati.
- Je ljubosumen/na na ljudi okoli tebe.
- Pričakuje, da boš vedno na voljo.
- Užaljeno reagira, če rečeš »ne«.
- Grozi, izsiljuje ali manipulira.
- Vzbuja ti krivdo.
- Ignorira tvoje meje.
- Nikoli ne prevzame odgovornosti za svoja dejanja.

Zdaj pa zelene in rdeče zastavice preveri še pri sebi. Le pogumno, iskrenost velja!

POMEMBNO

Ena sama rdeča zastavica še ne pomeni nujno, da je nekdo slab prijatelj ali partner. Vsi naredimo napako. Če pa se takšno vedenje ponavlja in zaradi njega pogosto občutiš strah, stisko, krivdo ali nelagodje, je dobro, da se pogovoriš z nekom, ki mu zaupaš.