



CO MOŻESZ ZROBIĆ, ŻEBY TWOJE OTOCZENIE BYŁO BARDZIEJ ŻYCZLIWE?

1 Życzliwy kumpel pomaga innym!

To bardzo proste i potrzebne! Kiedy pomagasz innym, jest Ci dobrze. Dzięki temu sprawiasz, że ludzie czują się tak samo. Możesz pomagać przez proste gesty, np. podzielić się czymś, wesprzeć kogoś podczas wykonywania jakiejś czynności lub zrobić ekstra niespodziankę! Wymyśl swój ulubiony sposób na bycie pomocnym.

2 Bądź dobry dla... siebie

Każdy chce mieć przyjaciół! Traktowanie innych w miły sposób np. zwracanie się do nich po imieniu, mówienie „cześć” czy prawienie komplementów pomaga tworzyć relacje. Ludzie lubią tych, którzy są życzliwi. Jednak zacznij od siebie. Stań przed lustrem i powiedz do swojego odbicia: „cześć, lubię cię!” Zaobserwuj, jak się poczujesz. I... codziennie mów sobie coś miłego!

3 Zawsze szanuj innych

Robienie żartów często bywa naprawdę świetną zabawą, jednak czasem może okazać się niemiłe. Dobrze jest wprowadzać wesołą atmosferę, ale pamiętaj, by szanować innych. Nie tylko podczas dowcipkowania!

4 Życzliwy kumpel współpracuje z innymi

Dzięki temu codzienne życie będzie łatwiejsze i przyjemniejsze. Współpracowanie oznacza, że potrafisz robić coś z innymi nawet wtedy, gdy nikt Cię o to nie prosi. Możesz na przykład razem z kumplem lub kumpelą zrobić wspólny szkolny projekt lub pomóc komuś w rozwiązaniu problemu z zadaniem domowym. Spróbuj z własnej woli pracować w tym tygodniu razem z innymi nad dodatkowymi zadaniami!

5 Życzliwość to czasem też kompromis!

Kompromis jest wtedy gdy dostajesz to co chcesz, ale... nie wszystko co chcesz. Osoby, które wiedzą, że czasem trzeba odpuścić, mają więcej życzliwości wokół siebie, bo potrafią dbać o dobro swoje i innych. Koledzy i koleżanki cenią takich kumpli. Pomyśl - co w Twoim życiu było dobrym kompromisem?

Opracowanie: **Marta Żysko-Pałuba (Pracownia Psychologiczna NINTU)**

