

Mezilidské vztahy

Lidé patří mezi společenské bytosti. Kvalitní a pevné mezilidské vztahy, zejména blízké vztahy s rodinou, partnery a přáteli jsou pro nás jednou z nejdůležitějších částí šťastného a zdravého života. Podporují lásku, pocit sounáležitosti a sebeúctu. Umožňují nám otevřeně vyjadřovat názory a cítit pochopení, vzájemně dávat a přijímat podporu, sdílet radosti i starosti a také přináší úlevu při zármutku a bolesti. Dávají pocit bezpečí, možnost spolehnout se na někoho, když potřebujeme praktickou pomoc nebo péči. Vztahy se nevytvorí samy o sobě, jsou založené na naší schopnosti najít, rozvíjet a udržet vztah, proto o ně pečujeme a staráme se, neboť se silnými sociálními pouty jsme šťastnější a z pocitu štěstí mohou čerpat i naši blízcí.



Obrázek zde: <https://www.facebook.com/Psychologov%C3%A9-A%C4%8CR-101140714882575/photos/279979763665335>

Jak pečovat o vztahy

Zájem

Buďme trpěliví, věnujme pozornost, všimějme si a upřímně se zajímejme o lidi kolem sebe, svoji rodinu a blízké. Snažme se je podporovat ve všem, co je naplňuje a baví. Ptejme se, jak se jim daří, jaké mají potřeby, jak se cítí a co plánují.

Respekt

Respekt, úcta, tolerance a ohleduplnost jsou důležité součásti vztahu mezi lidmi a postoje k nim. Respekt se zakládá na úctě k jedinečnosti a odlišnosti každého z nás. Prostřednictvím respektu dáváme najevo, že i odlišné názory, víra či hodnoty mají právo existovat, a že dokážeme vyjít s druhým, i když se jeho názory liší od našich.

Důvěra

Důvěru si tvoříme od dětství prostřednictvím výchovy rodičů. Důvěryhodný vztah je založený na upřímnosti, úctě, spolehlivosti, otevřenosti, laskavosti, předvídatelnosti, jistotě a přijímáním druhého takového, jaký je, bez hodnocení a souzení. Důvěru je potřeba upevňovat a prohlubovat. Dlouho ji budujeme, ale velice rychle o ni můžeme přijít.

Komunikace

Komunikace je proces sdělování a výměny informací. Je vždy subjektivní a vypovídá o tom, jak člověk vnímá, chápe, vyhodnocuje sebe a jiné lidi a vztahy mezi nimi. V rámci vztahu hraje komunikace nezastupitelnou roli. Hovořme spolu, udržujme oční kontakt, vnímejme se navzájem a naslouchejme si. Abychom se stali lepším posluchači,

věnujme více pozornosti slovům i chování. Často jsou podceňované jednoduché činnosti jako pokyvování hlavou a výraz obličeje, které vyjadřující zájem a pochopení. Snažme se aktivně naslouchat, používejme otevřené otázky, které rozvíjí diskuzi a začínají slovy Kdy, Jak, Co, Kde, Proč, Z jakého důvodu, V čem. Ověřujme si, například formou parafráze, kdy interpretujeme sdělení, zdali jsme informaci správně porozuměli a předcházíme tak nedorozuměním. Poskytujeme druhému zpětnou vazbu, jejíž základní schéma je *Mám pocit (emoce), když (něco děláš), protože (důvod)*. V případě konfrontace se snažme o věcnou a konstruktivní komunikaci, bez výčitek a obviňování a hledáme kompromis, který bude vyhovovat oběma stranám.

Sdílení

Společné sdílení zážitků, myšlenek, emocí a vzpomínek nám pomáhá připomenout si, co vše jsme již spolu zvládli a k čemu směřujeme.

Dostupnost

Vědomí, že jsme si navzájem dostupní, kdykoli bude potřeba, napomáhá pocitu sounáležitosti. Při trávení společného času budme přítomní a plně věnujme druhému svoji pozornost.



Obrázek zde: <http://nevypustdusi.cz/2018/11/12/kvalitni-cas-s-blizkymi/?fbclid=IwAR3aeowjdsu7G5N3RpvtWjrmPu9LKqZHVGD2HJqSajk8yZKdIKkVgWbtWA>

Závazek

Vnímejte vztahy jako závazek, na němž nám záleží. Uvědomme si a respektujme, že se naše životy vyvíjí, mění a snažme se, aby nám ve vztahu bylo dobře. Vztahy mohou občas procházet krizemi, důležité je nevzdat se při první hádce, ale naopak se pokusit společně najít řešení. Některé vztahy vydrží po celý život, jiné se rozpadnou anebo navážeme nové.

Pokud máme v blízkosti někoho, s kým nám není dobře nebo kdo nám ubližuje, pak je důležité vymezit si osobní hranice nebo vztah ukončit.

Kontakt na pomoc: Bílý kruh bezpečí a nonstop linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí: <https://www.bkb.cz/> a 116 006.

Péče a laskavost

V rámci vztahů můžeme nabídnout svojí péči jak v emocionální rovině, tak praktické. Dávat můžeme náš čas, péči, pozornost, nápady i energii.

Ocenění a uznání

Ukažme druhému, že vše, co dělá nebereme jako samozřejmost. Všimějme si maličkostí, oceňujme a pochvalme.



Empatie

Empatie je schopnost vcítit se do druhých a jejich prožívání. Přispívá k většímu pocitu štěstí, kvalitnímu řešení problémů i zdraví. Při rozvíjení empatie se nejprve zaměříme na své vnitřní prožívání a přijmeme své emoce. Ostatní berme takové, jací jsou, se všemi odlišnostmi. Zaměříme se na naslouchání druhým a zkusme se občas podívat na svět z jiné perspektivy, jejich očima.

V emočně náročných situacích je důležité vytvořit bezpečný prostor pro možnost sdílení emocí a myšlenek tak, aby se druhý cítil plně přijímaný, tedy bez hodnocení, kritiky či zlehčování.

Obrázek zde: centrumlocika.cz/koronavirus

Předchozí zkušenosti a očekávání

Do svých vztahů si přinášíme své vztahové zkušenosti z minulosti, tedy obavy a strachy, naučené reakce, zranění a očekávání. Očekávání se také odvíjí od našeho věku, typu osobnosti, potřeb a zkušeností. Pro kvalitní vztahy a spokojenost je vhodné nastavit si realistická očekávání a požadavky.

Odpuštění

Schopnost odpustit je důležitá pro další pokračování vztahu.

Protektivní dětské zkušenosti

Sedm faktorů, které pozitivně ovlivňují duševní zdraví a posilují schopnost vytvářet hezké vztahy u dětí.

Protektivní dětské zkušenosti (PDT)

= pozitivně ovlivňují duševní zdraví a posilují schopnost vytvářet uspokojivé vztahy

- 1 Mohu se svou rodinou mluvit o svých pocitech.
- 2 Cítím v obtížných chvílích podporu rodiny.
- 3 Těší mě účast na akcích naší komunity.
- 4 Na střední škole zažiji pocit, že jsem něčeho součástí.
- 5 Vnímám podporu svých přátel.
- 6 Mám alespoň dvě dospělé osoby mimo svou rodinu, kterým na mě skutečně záleží.
- 7 Mám doma dospělého, se kterým se cítím bezpečně a který mě ochraňuje.



Děti s vysokým skóre PDT se stávají dospělými, kteří jsou schopni vyhledat a přijmout pomoc.



www.centrumlocika.cz/koronavirus
www.detstvibeznasili.cz

Více zde: centrumlocika.cz/koronavirus

Přátelství je srdečný vztah, kde dochází k uznání, podpoře, ocenění, porozumění a pochopení druhého. V přátelství se otevřeně sdělují důvěrnosti, provází ho vzájemné sympatie, kdy se máme rádi, ale nemilujeme se. Dochází zde ke sdílení dobrých i špatných životních zážitků. Přátelství vyžaduje čas, jedná se o vztah, který se netvoří ze dne na den.

Přátelství se vytváří různými způsoby. Jednak můžeme rozvíjet svá přátelství s lidmi, se kterými jsme v kontaktu ve škole či v práci, ale také se můžeme přidat k rozličným zájmovým skupinám, kroužkům, organizacím, komunitám či dobrovolnickým aktivitám, kde se seznámíme s novými lidmi. Účastnit se můžeme kulturních akcí ve městě a vyzkoušet můžeme také nějaký týmový sport. Udělejme první krok, ozvěme se a ukažme zájem o budování a rozvíjení vztahu.

Láska je intenzivní citový vztah, založený na důvěře, vzájemné podpoře a naplňování potřeb. Může mít více podob, například láska mezi rodiči a dětmi, láska partnerská. Schopnost přijímat a dávat lásku je jedna z nejsilnějších lidských stránek.



Zdroje a další tipy k tématu:

http://www.psychologove.army.cz/sites/psychologove.army.cz/files/dokumenty/aktualita/mezilidske_vztahy_-_clanek.pdf

https://psychologove.army.cz/sites/psychologove.army.cz/files/dokumenty/aktualita/empaticky_rozhovor.pdf

<https://psychologie.cz/zaslouzite-si-respekt/>

https://www.odyssea.cz/localImages/7_2.pdf

<https://psychologie.cz/vztahy-nas-potrebuji/>

<https://www.sbarvouven.cz/clanky/>

<https://rodicovskaposilovna.cz/blog/>

<https://www.mentalhealth.org.uk/publications/relationships-21st-century-forgotten-foundation-mental-health-and-wellbeing>

<https://www.ceskatelevize.cz/porady/10169534665-partnerske-vztahy-aneb-navod-na-preziti/>

<https://www.actionforhappiness.cz/>

Nakonečný, M.: Sociální psychologie. Academia, 2009.

Pilháková, A: Učebnice obecné psychologie. Academia, 2003.

Kopřiva, P., Nováčková, J., Nevolová, D., Kopřivová, T.: Respektovat a být respektován. Spirála, 2006.

Mgr. Petra Břimková