



ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΩ

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ







ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ

ΕΝΝΟΙΑ

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να καταλαβαίνεις άλλα συναισθήματα, συναισθήματα και σκέψεις. Είναι όταν έχουμε την οπτική των άλλων.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

Για να αναπτύξετε ενσυναίσθηση πρέπει:

-  Να είστε προσεκτικοί με τους άλλους
-  Δείξτε κατανόηση και αποδοχή με μη λεκτικές συμπεριφορές
-  Αντικατοπτρίστε τις πιο σημαντικές σκέψεις και συναισθήματα του ατόμου
-  Ακούστε προσεκτικά και μην διακόπτετε, δίνετε συμβουλές ή προτάσεις
-  Παραμείνετε ουδέτεροι
-  Κάντε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου



ΣΧΕΣΕΙΣ POSITIVE

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΤΕ ΜΙΑ
ΚΑΛΗ ΣΧΕΣΗ

Οι οικογενειακές σχέσεις είναι σημαντικές για την ευημερία σε όλη τη διάρκεια της ζωής (Merz, et al., 2009· Umberson, et al., 2010). Οι σχέσεις με τα μέλη της οικογένειας παρέχουν πόρους που μπορούν να μας βοηθήσουν να αντιμετωπίσουμε το άγχος, να εμπλακούμε σε πιο υγιεινές συμπεριφορές και να ενισχύσουμε την αυτοεκτίμηση, οδηγώντας σε υψηλότερη ευημερία.



4 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ/ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΟΥ:



Αφιερώστε λίγο χρόνο για να επικοινωνήσετε και μην κλείνετε στον εαυτό σας

Χρησιμοποιήστε τις καλύτερες ακουστικές σας δεξιότητες



Να είστε βέβαιοι ότι με τον καιρό οι γονείς σας και τα άλλα μέλη της οικογένειάς σας θα αποδεχτούν την ικανότητά σας να παίρνετε τις δικές σας αποφάσεις

Παραμείνετε ενεργοί στις οικογενειακές σχέσεις

