

عوامل موثر بر روابط بین فردی

اساس هر ارتباطی

بر مبنای احترام و توجه به کرامت انسان ها است

- در برقراری ارتباط به شخصیت افراد توجه کنیم و متناسب با شخصیت افراد با آنها رفتار کنیم.
- کودکان همسالان، بزرگسالان، سالخوردگان و بیماران نباید متفاوت با یکدیگر باشد
- برای تقویت رابطه از پرگویی و پراکنده گویی اجتناب کنیم .
- از تحقیر و توهین به دیگران خودداری کنیم.
- در صورت قطع ارتباط تنها دیگران را مقصر ندانیم و برای ارتباط مجدد پیش قدم شویم.
- با احترام به دیگران احترام به خود را تضمین کنیم.
- در صورت روبرو شدن با نظر مخالف دیگران بهتر است با صبر و بردباری برای تداوم رابطه بین فردی تلاش کنیم .
- با آگاهی از حقوق خود و دیگران در روابط بین فردی از سوء استفاده های احتمالی جلوگیری کنیم .
- توانمندی ها و مهارت های ارتباطی خود را شناخته و آنها را برجسته نماییم.
- افراد خانواده خود و دیگران را با اسم کوچک و صفت های زیبا صدا بزنییم مثل : پسر، عزیزم، دخترگلم، همسر خوبم و غیره.
- شنونده ی خوبی برای دیگران باشیم و آنها را تشویق به گفتگو کنیم

واحد سلامت روان مرکز بهداشت شهرستان نهبندان