



SKYRIUS Savęs pažinimas

TEMA Gyvenimo vaidmenys planuojant ir įgyvendinant karjerą

## Jaukus socialinis tinklas



Jaukios ir draugiškos socialinės aplinkos sukūrimas gali būti iššūkis, ypač jei tikslas – aktyvi ir prasminga bendruomenės veikla. Toliau pateikiama šūsniš lapelių su patarimais, kaip reikėtų elgtis, norint sukurti jaukų socialinės aplinkos tinklą. Išsirinkite sau labiausiai patinkančius ir sukraukite juos į karjeros aplanką kaip įrankius savo socialinio tinklo kūrimui.

**1** Būkite atviri ir draugiški. Pirmasis žingsnis, kad sukurtumėte jaukią socialinę aplinką, būti atviriems ir draugiškiems su žmonėmis, kurie jus supa. Pradėkite pokalbį pirmi ir parodykite, kad esate pasiruošę bendrauti.

**2** Bendraukite – pasakokite apie save, klausinėkite, klausykite, nes bendravimas – pagrindinis socialinių ryšių elementas. Klausydamiesi ir kalbėdami, galite sužinoti daugiau apie savo draugų, artimųjų ar bendruomenių poreikius, interesus ir pageidavimus.

**3** Parodykite pagarbą aplinkiniams. Visi turime skirtingus požiūrius ir įsitikinimus, todėl svarbu parodyti pagarbą skirtingoms nuomonėms ir įsitikinimams, net jei jie nesutampa su jūsiškiais.

**4** Būkite dėmesingi. Smulkūs ir, atrodytų, mažai reikšmingi dalykai, tokie kaip pasisveikinimas, rankos paspaudimas, atsisveikinimas ar paprasta šypsena, gali padėti sukurti jaukią ir draugišką aplinką.

**5** Organizuokite bendrus renginius. Renginiai yra puikus būdas suartinti žmones. Galite organizuoti gimtadienius, vakarėlius, iškylas ar bendras išvykas į kino teatrą, nes tai skatina žmonių tarpusavio bendravimą ir ryšių stiprinimą.

**6** Pasiūlykite pagalbą. Būkite pasiruošę pasiūlyti savo pagalbą kitiems, kai jiems to reikia, tai labai padeda sukurti jaukią socialinę aplinką. Tai tiesiog gali būti pagalba namų ruošoje ar didesniuose projektuose, kuriuos atliekate su savo draugais.

**7** Palaikykite pozityvias vertybes. Pozityvios vertybės, tokios kaip pagarba, meilė, tolerancija, supratimas ir optimizmas, yra svarbios bet kuriai socialinei aplinkai. Būkite pavyzdys ir palaikykite šias vertybes savo bendruomenėje.



8

Gerbkite privatumą. Visi turime savo asmenines socialines ribas ir privatumą, todėl svarbu gerbti kitų asmenų poreikius ir norus, neperžengti jų privatumo ribų.

9

Būkite pasiruošę dalintis žiniomis ir patirtimi. Socialinis tinklas – puiki vieta dalintis žiniomis ir patirtimi. Dalinkitės savo žiniomis ir patirtimi su kitais nariais ir prisiminkite, kad ir jie gali padėti jums išmokti kažko naujo ir naudingo.

10

Būkite kantrūs ir nesiblaškykite. Socialinio tinklo kūrimas yra ilgas procesas, todėl svarbu būti kantriems ir nesitikėti, kad socialinis tinklas iškart taps malonus, jaukus ir draugiškas.

11

Jei kuriate internetinį socialinį tinklą, pateikite naudingą ir prasmingą turinį. Skelbkite savo socialinio tinklo nariams įdomią ir prasmingą informaciją, kuri atitinka jūsų socialinio tinklo tikslus.

12

Skatinkite tarpusavio pagalbą. Galite sukurti tinklalapį arba bendruomenę, kurioje žmonės galės dalintis savo idėjomis, patirtimi, pasidalinti savo nuotakomis ir taip bendradarbiauti vieni su kitais.

13

Dalyvavimo skatinimas. Svarbu skatinti žmones dalyvauti, įsitraukti ir aktyviai bendrauti. Padėkite jiems atskleisti savo gebėjimus ir idėjas, kuriomis jie galėtų pasidalinti su kitais socialinio tinklo nariais.

Atsakykite į pateiktus klausimus:

Kuriais patarimais jau naudojotės savo socialiniame tinkle?

.....

Kurie patarimai buvo jums naujiena ir gali tapti pagalba kuriant socialinį tinklą?

.....

Kokių patarimų galėtumėte pasiūlyti patys?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

