

## ZANIMLJIVE ČINJENICE O PRIJATELJSTVU

- Prosječna osoba ima 3-5 bliskih prijatelja → većina odraslih ima mali krug bliskih prijatelja, s prosječnim brojem od 3 do 5.
- Prijateljstva doživljavamo drugačije od romantične veze → mozak interpretira prijateljstva kao entitet odvojen od romantičnih veza, s različitim neuralnim putevima i emocionalnim odgovorima.
- Dobrobiti prijateljstva počinju od djetinjstva → istraživanja sugeriraju da djeca koja imaju bliska prijateljstva u djetinjstvu obično imaju razvijenije socijalne vještine i psihološku dobrobit u odrasloj dobi.
- Prijatelji vam mogu pomoći da naučite nove vještine → kada učite nešto novo s prijateljem, vjerojatnije je da će vaš mozak zadržati informacije jer dijelite iskustvo i učvršćujete učenje jedno drugom.



## OBRATITE NAM SE

- 023/200-820
- savjetovaliste@unizd.hr
- @studsavunizd
- Trg kneza Višeslava 9  
23000 Zadar



# ODNOSI 101

*kako se povezati s drugim studentima*



Pripremila: Jasna Duranović, mag. psych.

## KAKO SKLOPITI NOVA PRIJATELJSTVA NA FAKSU?

- učlanite se u studentske klubove/udruge
- volontirajte
- sudjelujte na događajima koji se organiziraju za studente (npr. kvizovi, karaoke, radionice, predavanja, konferencije...)
- priključite se Akademskom pjevačkom zboru Sveučilišta u Zadru
- upišite češki/francuski/kineski/njemački/ruski/španjolski/talijanski u Centru za strane jezike
- priključite se EU-CONEXUS projektima
- zapratite @university.of.zadar, @studsavunizd i @unizd.zbor



## ŠTO JE VAŽNO ZA ODRŽAVANJE I JAČANJE POSTOJEĆIH ODНОSA?

- redovni kontakt s prijateljima
- druženja i razne aktivnosti
- međusobna podrška
- proaktivnost
- otvorena i iskrena komunikacija
- poštivanje različitosti
- postavljanje granica
- briga za sebe

## KAKAV UTJECAJ NA MENTALNO ZDRAVLJE IMAJU PRIJATELJSTVA?

- jačaju osjećaj pripadanja
- smanjuju osjećaje depresivnosti, anksioznosti, usamljenosti i beznađa
- povećavaju samopouzdanje
- pridonose da se osjećamo dobro u svojoj koži
- smanjuju razine stresa
- potiču prakticiranje zdravih navika
- pružaju emocionalnu podršku
- pridonose osobnom rastu i razvoju



## UKOLIKO SE DOGODI KONFLIKT S PRIJATELJIMA UZMITE U OBZIR:

- **ja-rečenice** → iskazivanje vlastitih misli ili osjećaja, npr. "Naljuti me kada me prekidaš dok pričam jer propustim reći sve što sam htjela"
- **sendvič-metoda** → kažemo prvo nešto pozitivno koristeći "ja" rečenice, zatim dajemo konkretnu kritiku, a potom općenito pozitivno o osobi. Na primjer, "Volim raditi seminare s tobom. Međutim, osjećao sam se frustrirano kada si odgovrlačio sa svojim dijelom zadatka. Cijenim tvoj trud i kreativnost, no možemo li ubuduće bolje iskommunicirati plan rada?"
- **otvorenost za kompromis** → ponuditi obostrano prihvatljivo rješenje situacije
- **empatija** → razumijevanje i validiranje tudihih osjećaja, pružanje utjehe i suosjećanja
- **preuzimanje odgovornosti za svoje ponašanje** → izbjegavanje okrivljavanja drugih i traženja opravdanja te pružanje nekog načina iskupljenja
- **učenje iz konflikata i osobni rast** → međusobno prilagođavanje osobnim perspektivama, razvoj fleksibilnosti, emocionalne kontrole, poniznosti i skromnosti