Relate สานใจในความสัมพันธ์

Relate, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

ทำ Group Line ให้ใจเชื่อมกัน

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

01 Apr 2020

กิจกรรม ทำ Group Line ให้ใจเชื่อมกัน

สร้างพื้นที่ออนไลน์คุณภาพให้เราได้เชื่อมโยงถึงกัน บอกความรู้สึก ความเห็นอกเห็นใจระหว่างกัน

ช่วงเวลา : กำหนดช่วงเวลาที่สะดวกเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

อุปกรณ์ : โทรศัพท์มือถือ หรือแทบเล็ต

วิธีการ

1. ชวนเพื่อนหรือครอบครัวใน Group Line ทำกิจกรรม ‘เช็คอิน’ ให้แต่ละคนบอกความรู้สึกและความเป็นไปในชีวิต เช่น วันนี้เป็นยังไงบ้าง ? โดยเราเป็นคนเริ่มก่อน
2. ควรจัดเวลาที่จะ ‘เช็คอิน’ กันทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง เช่น อาจเป็นทุกเช้าหรือทุกเย็น
3. ใส่ใจถามไถ่กันภายในกลุ่มเสมอ หากมีใครสักคนหายไป ให้ถามถึงในกลุ่มหรือทักไปส่วนตัว เราจะไม่ทิ้งใครไว้อยู่ลำพัง เพราะเขาคนนั้นอาจจะต้องการความช่วยเหลืออยู่ก็เป็นได้

4. ใช้เครื่องมือ Note แปะลิงค์ข่าวสาร หรือ How to ในการดูแลตนเอง ให้กับสมาชิกได้กลับมาดูได้
5. ดูแลสมาชิกใน Group Line ที่แชร์ข่าวปลอม ข่าวลือ ด้วยการขอบคุณในความตั้งใจดี และนำเสนอข้อเท็จจริงเพื่อคลายกังวล เลี่ยงการตำหนิเพ่งโทษกัน

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Relate สานใจในความสัมพันธ์ : การดูแลความสัมพันธ์ของเรากับครอบครัวและคนรอบข้างอย่างมีคุณภาพ

ให้ช่วงเวลาของการอยู่บ้าน ได้สร้างโอกาสใหม่ ให้คุณค่าและเพิ่มความหมายในการดูแลชีวิตจิตใจของตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยชุดความรู้ ‘เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้’ ที่ happinessisthailand.com และ FB ความสุขประเทศไทย facebook.com/happinessisthailand