Relate สานใจในความสัมพันธ์

Relate, เมนูภูมิคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

Video call แบบที่เราคู่ควร

เรื่องโดย ทีมงานความสุขประเทศไทย

03 Apr 2020

กิจกรรม Video call แบบที่เราคู่ควร

ใครๆ ก็ใช้ Video Call กันได้ แต่ใช้อย่างไรให้เป็นสื่อกลางดูแลคนที่เรารักและห่วงใย พร้อมกับทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดีต่อใจของเรา

ช่วงเวลา : การประชุมงานออนไลน์ / ห้องเรียนออนไลน์ / การพูดคุยในกลุ่มเพื่อน

วิธีการ

1. เมื่อต้องประชุมหรือคุยกันหลายคน ให้เราเลือกใช้ Video Call แทนการโทรแบบกลุ่ม เพราะการเห็นหน้าทำให้เรารู้สึกเชื่อมโยงจิตใจกันได้มากกว่า
2. ก่อนเริ่มเข้าสู่เนื้องาน ให้สร้างพื้นที่แบ่งปันความรู้สึกผ่าน Video Call ด้วยการ ‘เช็คอิน’ ความรู้สึกของแต่ละคนในกลุ่ม เช่น ตอนนี้มีความรู้สึกอย่างไร กังวล สบายๆ หรืออาจจะเล่าเรื่องที่แบ่งปันความสุขเล็กๆ น้อยๆ แก่กันและกัน เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด

3. สังเกตท่าทาง น้ำเสียงของแต่ละคน บางครั้งเขามีความกังวล แม้ไม่ได้พูด แต่จะอยู่ในน้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง หากเราสังเกตเห็น เราจะช่วยเหลือดูแลเขาได้ดีขึ้น
4. ถ้าเรารู้สึกอยากแสดงความห่วงใย บอกรัก หรือให้กำลังใจใครเป็นพิเศษ อย่าลังเล ให้บอกเขาตรง ๆ เพราะเขาอาจจะกำลังต้องการสิ่งนี้มากที่สุด
5. นอกจากใช้พูดคุยกัน ให้เราใช้ Video Call ในการทำกิจกรรมดีๆ สนุกๆ ร่วมกัน เช่น เล่นโยคะ รับประทานอาหาร ฯลฯ จะช่วยสร้างสีสัน และเติมความสุขเล็กๆ น้อยๆ ยามที่เราต้องห่างไกลกัน

กิจกรรมนี้อยู่ในหมวด Relate สานใจในความสัมพันธ์ : การดูแลความสัมพันธ์ของเรากับครอบครัวและคนรอบข้างอย่างมีคุณภาพ

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