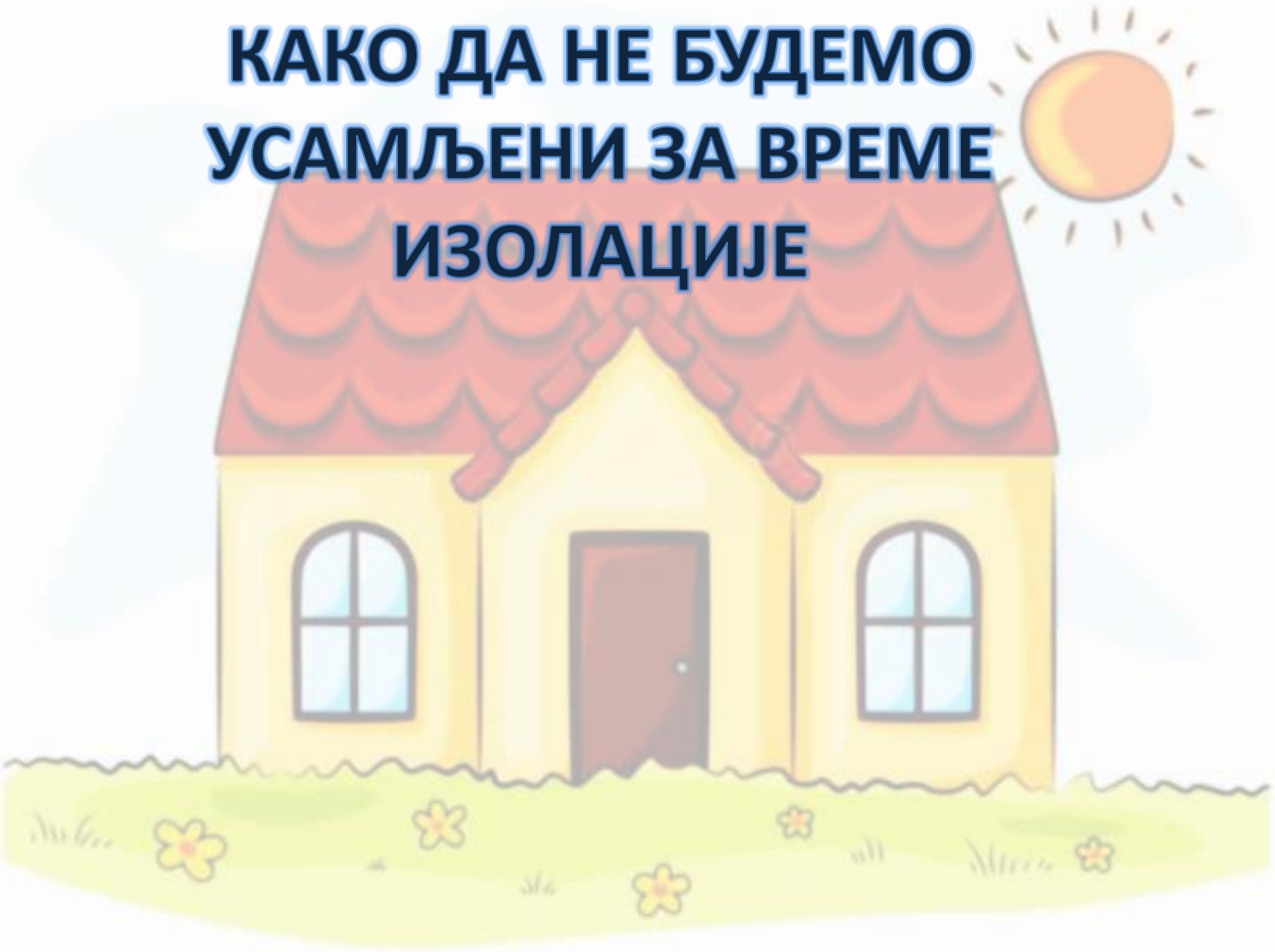
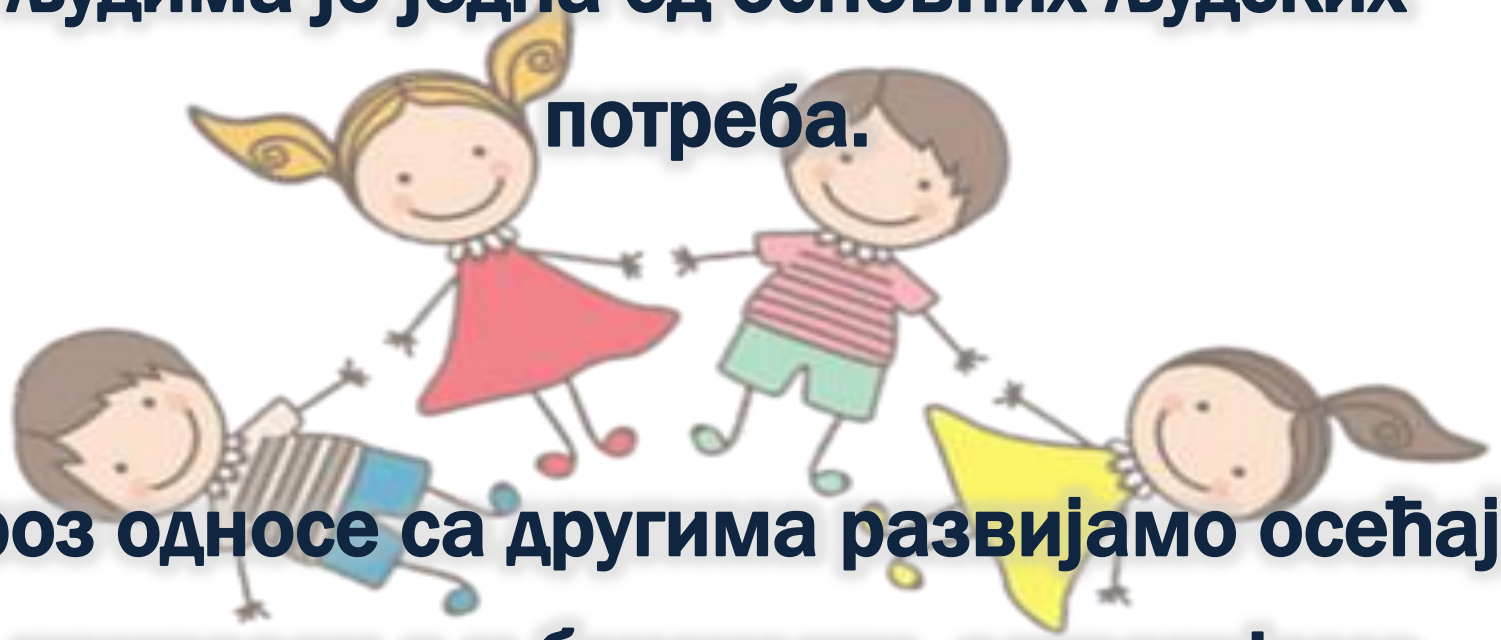
КАКО ДА НЕ БУДЕМО УСАМЉЕНИ ЗА ВРЕМЕ ИЗОЛАЦИЈЕ

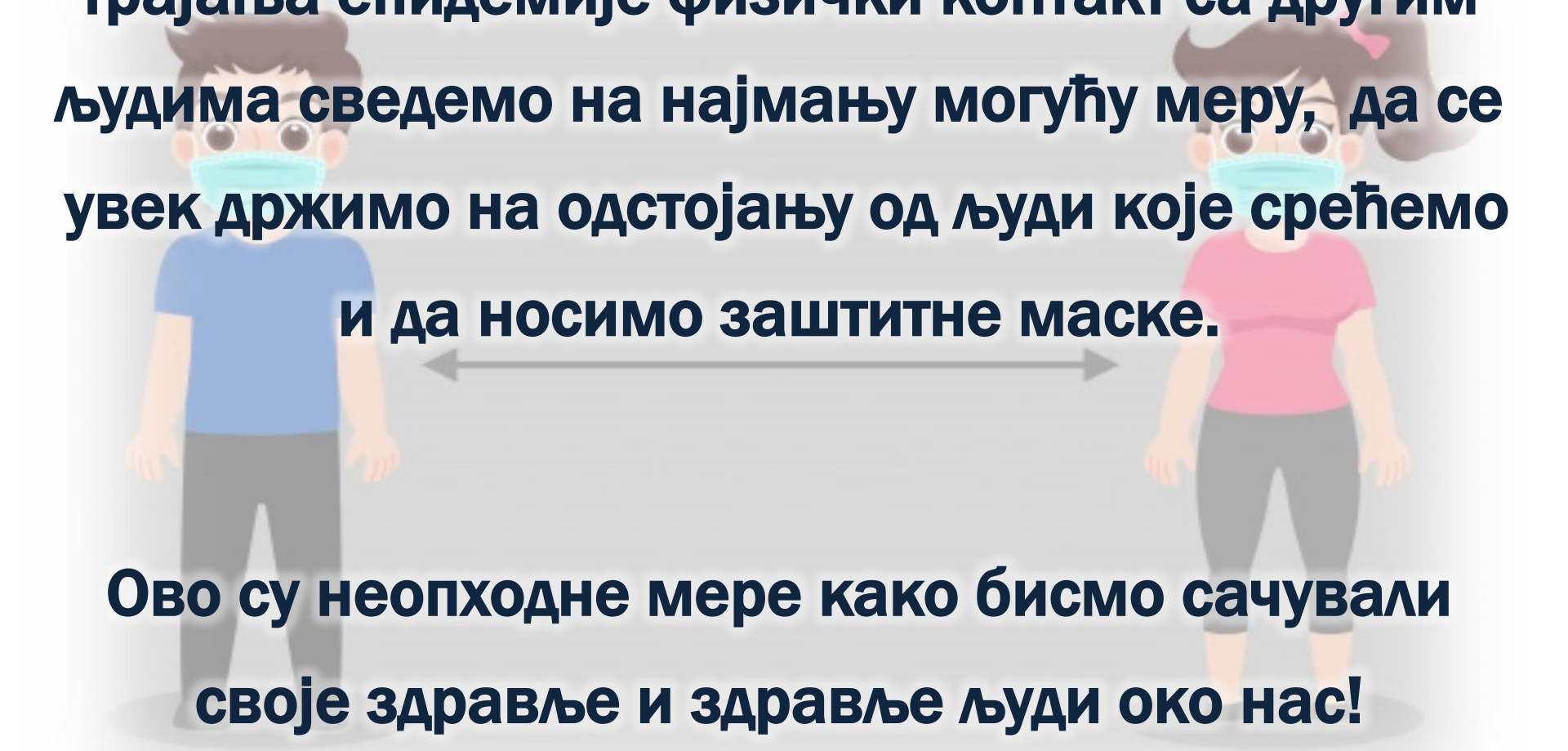


Блиски контакт и повезаност са другим људима је једна од основних људских потреба.



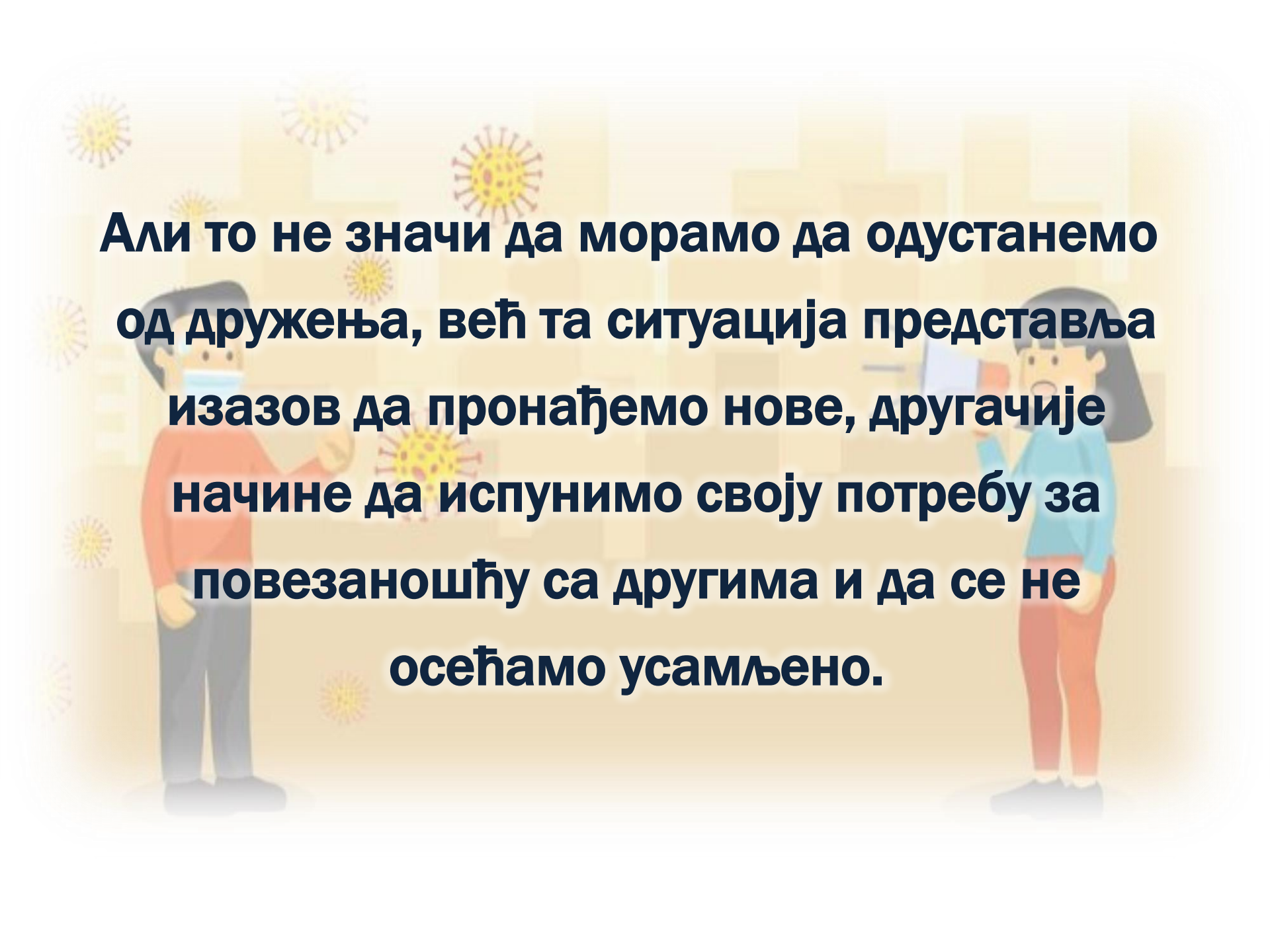
Кроз односе са другима развијамо осећај припадања и блискости, остварујемо разумевање и подршку, размењујемо идеје и забављамо се.

Међутим, стручњаци нас саветују да за време трајања епидемије физички контакт са другим људима сведемо на најмању могућу меру, да се увек држимо на одстојању од људи које срећемо и да носимо заштитне маске.

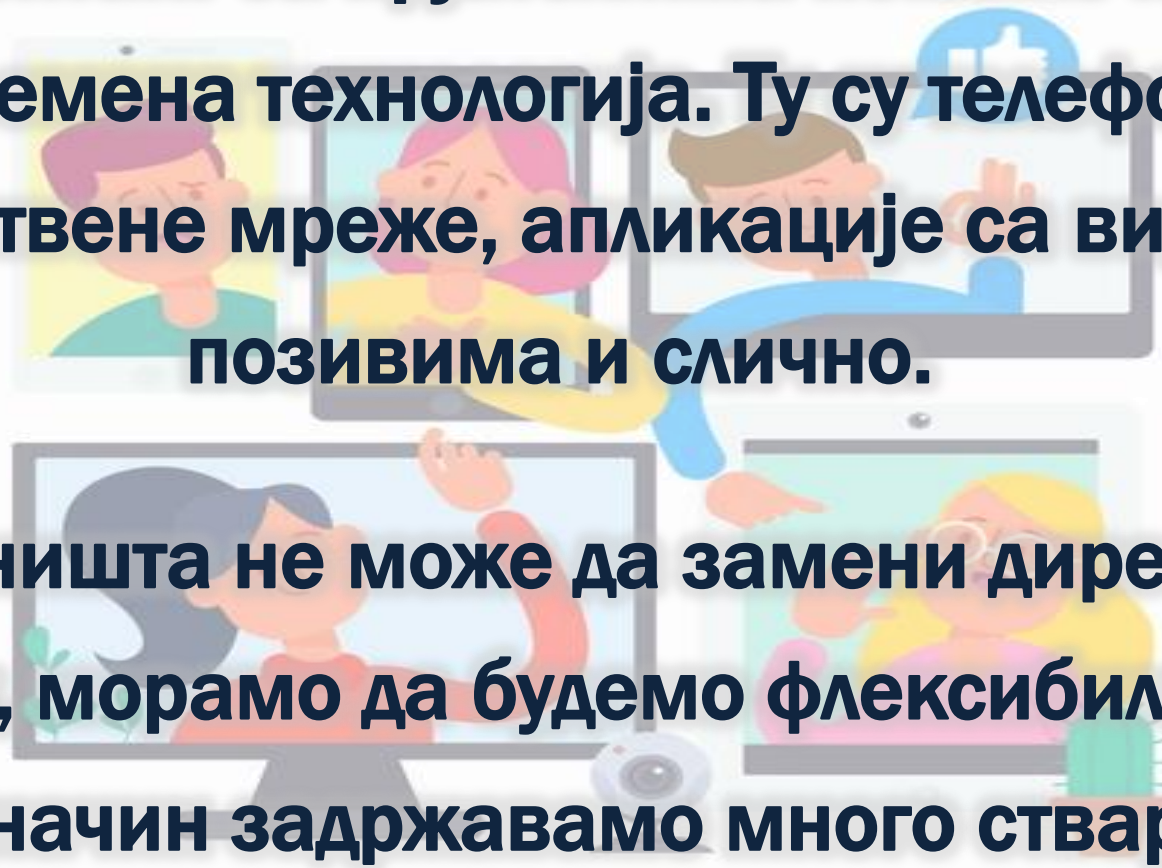


Ово су неопходне мере како бисмо сачували своје здравље и здравље људи око нас!

Али то не значи да морамо да одустанемо од дружења, већ та ситуација представља изазов да пронађемо нове, другачије начине да испунимо своју потребу за повезаношћу са другима и да се не осећамо усамљено.



За контакт са пријатељима помаже нам савремена технологија. Ту су телефони, друштвене мреже, апликације са видео позивима и слично.



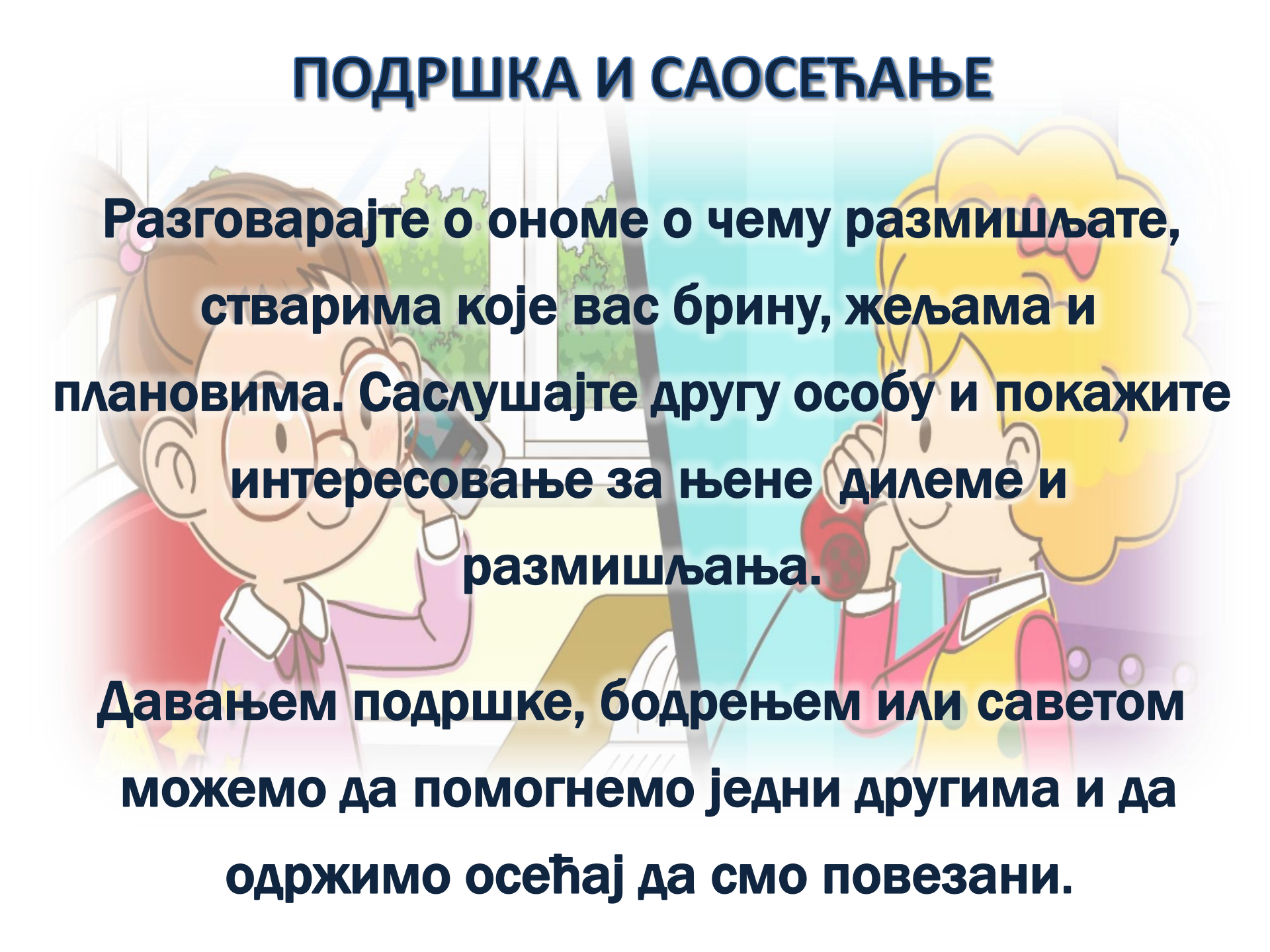
Иако ништа не може да замени директан контакт, морамо да будемо флексибилни јер на овај начин задржавамо много ствари које су битне у односима са другима.

РАЗМЕНА ИДЕЈА

Разговарајте са другарима о томе како проводите време код куће. Можда сте пронашли неки нови хоби, научили нешто занимљиво, помогли некоме и слично.

Кроз разговор можете да размените идеје за квалитетно провођење времена. Инспирацију можете да пронађете и подсећањем на раније заједничке догодовштине.

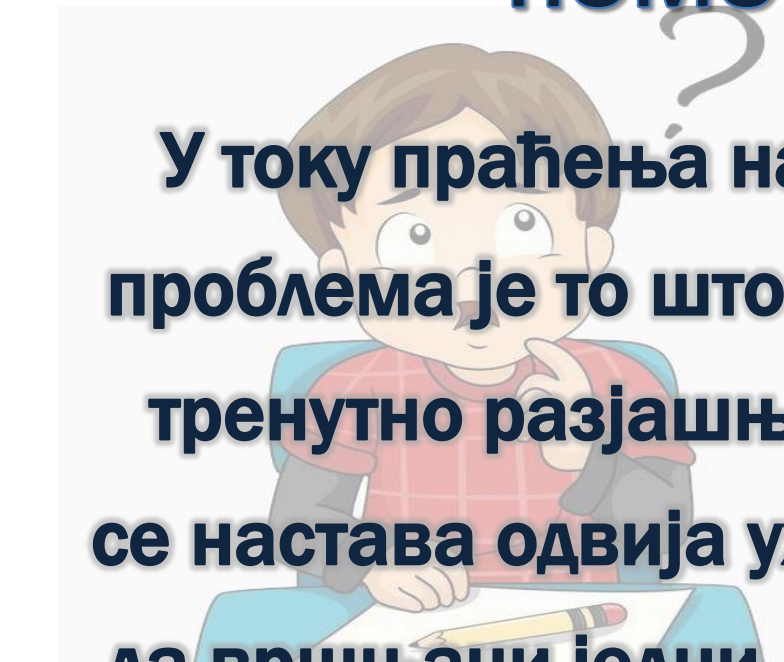
ПОДРШКА И САОСЕЋАЊЕ



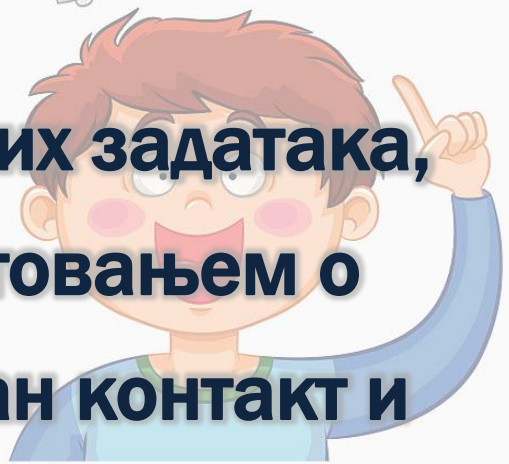
Разговарајте о ономе о чему размишљате, стварима које вас брину, жељама и плановима. Саслушајте другу особу и покажите интересовање за њене дилеме и размишљања.

Давањем подршке, бодрењем или саветом можемо да помогнемо једни другима и да одржимо осећај да смо повезани.

ПОМОЋ И САРАДЊА

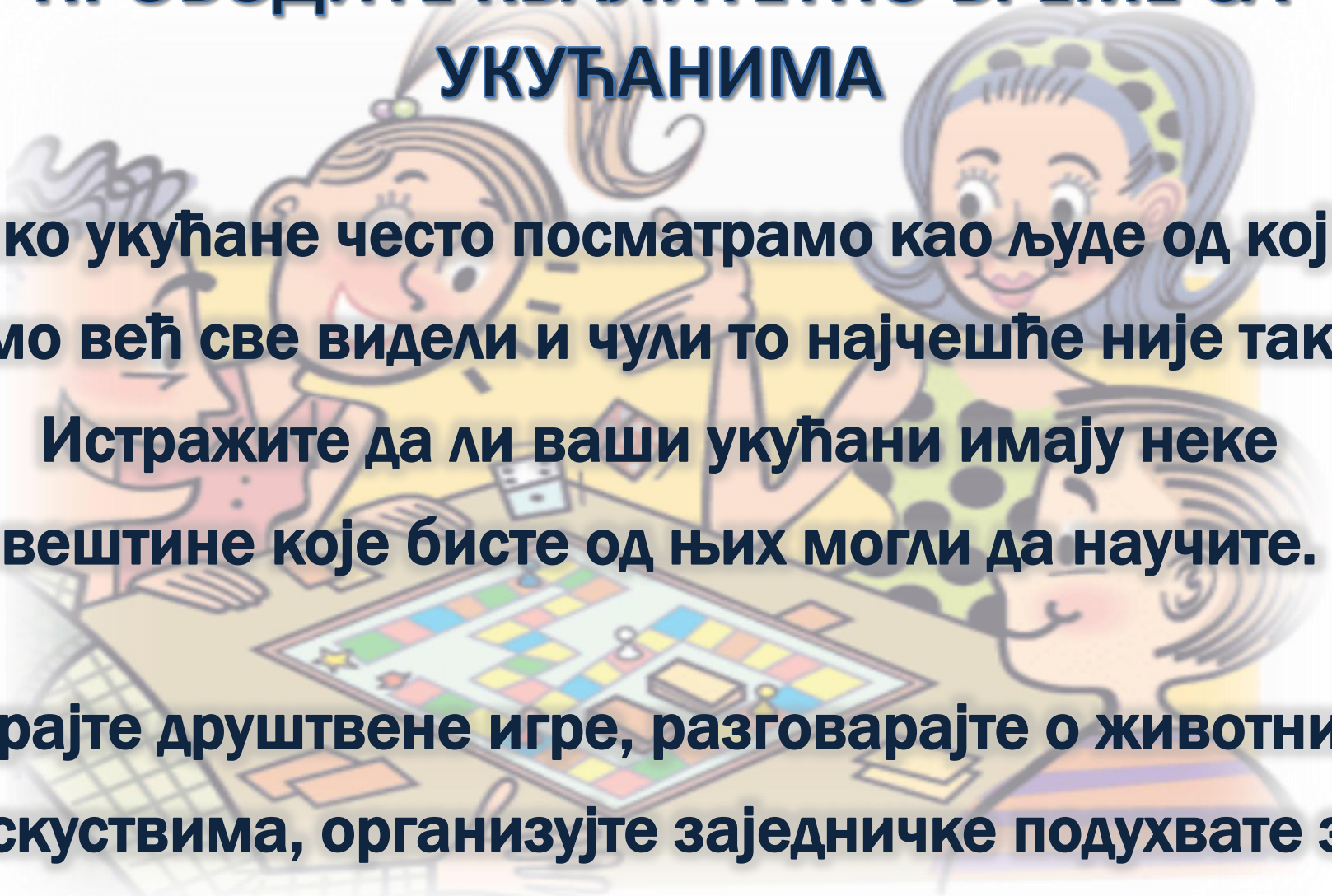


У току праћења наставе на даљину један од проблема је то што наставник није доступан за тренутно разјашњавање нејасноћа као када се настава одвија уживо. То је одлична прилика да вршњаци једни другима прискоче у помоћ.



Заједничким решавањем тежих задатака, преслишавањем или дискутовањем о градиву одржавате квалитетан контакт и ефикасно унапређујете знање.

ПРОВОДИТЕ КВАЛИТЕТНО ВРЕМЕ СА УКУЋАНИМА



Иако укућане често посматрамо као људе од којих смо већ све видели и чули то најчешће није тако. Истражите да ли ваши укућани имају неке вештине које бисте од њих могли да научите.

Играјте друштвене игре, разговарајте о животним искуствима, организујте заједничке подухвате за унапређење домаћинства и породичног живота.

БУДИТЕ СЕБИ ДОБРО ДРУШТВО

Усамљеност се добро превазилази и када развијамо самосталне активности, интересовања и вештине којима обогаћујемо свој унутрашњи живот. Када стичемо нова знања, усавршавамо или проналазимо нове хобије и усвајамо здраве навике, због тога се осећамо срећније, задовољније собом, а постајемо и занимљивије друштво другима.