

## **BUDOWANIE PRAWIDŁOWYCH RELACJI MIĘDZYŁUDZKICH W CZASIE PANDEMII**



**Rzeczywistość w systemie koronoawirusa zmieniła świat każdego z nas. Na nowo redefiniujemy nasze relacje, nie tylko wewnątrz rodziny, ale i w stosunku do środowiska.**

Będąc na obowiązkowych kwarantannach mamy okazję przyjrzeć się potrzebom naszych bliskich, zauważamy na pewno więcej i lepiej, bo mamy na to czas.

Możemy przemyśleć fakt rozluźnienia się więzów rodzinnych i społecznych, bo im więcej jesteśmy w Social Mediach i na komunikatorach, tym mniej jest nas w otoczeniu i w najbliższej relacji.

Może to jest idealny czas na zmiany, na przywrócenie i wzmocnienie naszego kontaktu z rodziną, z bliskimi i z samym środowiskiem.

**Zaczynając od makroskali, zastanówmy się, co możemy zrobić dla środowiska przyrodniczego, w którym żyjemy?** Eksploatujemy go mocno, a ile jest dane od nas w zamian? Przymusowo siedząc w domu doceniamy, jak bardzo ważna jest dla nas przyroda, zieleń i świeże powietrze. Wystarczy tak niewiele, raptem przesiąść się na rower, lub użyć własnych nóg, a po okresie epidemii częściej skorzystać z transportu miejskiego?

Pomyślmy, ile wody zaczerpujemy codziennie, nie biorąc pod uwagę potrzeb w większej niż nasze mieszkanie skali. Ile innych szkodliwych przyzwyczajzeń powinniśmy porzucić, aby spuścić z konsumpcyjnego tonu i pobrać lekcje **minimalizmu**?

Poświęćmy nasz czas spędzany w Internecie na przykład na pozyskanie rzetelnej wiedzy, czy wspieranie zakupu danej rzeczy, nie wspiera przy okazji **problemu wycinania lasów deszczowych**, albo eliminacji innych pierwotnych ekosystemów, przez które część zwierząt ginie, nie potrafiąc uzyskać wystarczającej ilości pożywienia?

### **Koronawirus niech na nowo łączy ludzi**

Wykorzystajmy dany nam czas na odbudowę relacji we wszystkich możliwych płaszczyznach, niech to będą nasze ponowne narodziny dla świata i dla bliskich.

Czy nie warto zmienić nasze podejście do mediów społecznościowych? Czy nie lepiej zobaczyć **rzeczywisty uśmiech na twarzy naszych bliskich, zamiast emotikonu** w short talku na Messengerze czy łapki aprobującej nasz popis na Tik Toku?

O ile prościej jest porozmawiać z bliskimi, którzy spojrzą na nasz problem z innego punktu widzenia **Ile znaczy czyjś prawdziwy uśmiech i słowo wsparcia, kiedy przerażenie puka do naszych drzwi a histeria jest tuż za rogiem? Uczucie strachu narasta w samotności znacznie szybciej.**

Osoby depresyjne namawiamy do **aktywności ruchowej i praktyki technik wyciszających się, poprzez dołączanie online do zajęć sportowych lub medytacyjnych.**

Rozejrzyjmy się dookoła, może nasi starsi rodzice, potrzebują nas bardziej niż kiedykolwiek, pochylmy się nad ich niedołężnością i **zanieśmy dobre słowo, nie tylko telefonicznie.** A sąsiad, który zawsze tak cichutko siedzi, gdzieś za jedną i drugą ścianą, może nie ma siły na hałas, i ta cisza nie jest zdrowa. **O tym dowiemy się, kiedy po prostu zapukamy do niego/do niej i zapytamy, czy coś nie jest potrzebne.**

**Inna rola mediów społecznościowych w czasie epidemii i kryzysu nie powinny zastępować więzi międzyludzkich**

**Bądźmy razem, rozmawiajmy, słuchajmy.**

**Szukajmy dobrych stron w byciu razem.**

Szczególne sytuacja izolacji oraz przedłużający się brak kontaktu z rówieśnikami, ma negatywny wpływ na samopoczucie młodych ludzi. Dlatego musimy wszyscy być czujni i zwracać uwagę na wszelkie sygnały wysyłane przez drugiego człowieka, dopytywać o samopoczucie, zachęcać do dzielenia się swoimi przeżyciami, okazywać wsparcie i zrozumienie.

**Dlatego chcielibyśmy, żeby bursa teraz, w czasie epidemii, mogłaby być ostoją, podparciem, miejscem budowania więzi i pokazywania, jak ta więź jest ważna.**



Okres pandemii stanie się doświadczeniem pokoleniowym, które z jednej strony może być traumatyczne, a z drugiej - dać pozytywny efekt, ponieważ młodzież będzie poszukiwać relacji, których tak bardzo im brakowało. Kontakt fizyczny nie jest jednak jedynym możliwym, zwłaszcza przy możliwościach technologicznych XXI wieku. Ważne więc, aby szukać możliwości utrzymywania relacji.

**„Dystans społeczny”, to nie to samo co „dystans fizyczny”.**

Człowiek jest istotą społeczną. W dystansie nie chodzi o izolowanie się od ludzi, unikanie ich i postrzeganie jako potencjalne zagrożenie, bo w tym trudnym okresie istotnie jest wsparcie, zarówno od bliskich, jak i nieznanym.

**Niech przyświeca Wam motto:**

***TAK dla dystansu fizycznego i solidarności społecznej,  
NIE dla dystansu społecznego i izolacji społecznej.***

Opracowanie:

Katarzyna Jankowska