

## Socijalna distanca ili osamljenost

Možda je vrijeme da se pitamo što ova dva pojma znače za nas same. Znači li socijalna distanca osamljenost, izoliranost od podrške, razumijevanja i ljubavi? Ili socijalnu distancu možemo prevesti kao dobronamjernost i odgovornost za sebe i ljude oko nas? Znači li biti sam sa sobom biti osamljen? Biti sam sa sobom. Možda zvuči lagano i prirodno. No je li uistinu tako? Samoća nas često može suočiti s nekim mislima koje mogu biti teške kao i izazvati teške emocije koje smo naprosto u neko ranije doba, odlučili spremiti u ladicu koju smo potom dobro zaključali i spremili ključ u džep. No došla su i neka duga vremena. Vrijeme u kojem je ključ iz našeg džepa sam iskočio i odškrinuo ladicu. Možda na to nismo bili spremni, možda nismo željeli, ali možda je sada vrijeme da malo bolje upoznamo sami sebe, suočimo s nekim stvarima od kojih smo bježali kroz stotine aktivnosti koje nam je svakodnevn život nosio. Vrijeme u kojem smo primorani sjesti, razmisliti, suočiti se i jednostavno biti ovdje i sada.

Možda je ovo prilika za promišljanje o našim odlukama, prošlim, sadašnjim i budućim. Da, budućim...Možda je pravo vrijeme za postavljanje prioriteta, odluka za budućnost, preslagivanje ormara vrijednosti i jednostavno ucrtavanje nekog malo drugačijeg puta na našu kartu života. Možda na kartu možemo dodati jednu uličicu zvanu dobronamjernost prema drugima, a drugu dobronamjernost prema sebi. Jedna uličica ucrtana na karti može biti i briga o sebi. Jedan puteljak može nas voditi u razvijanje bliskosti s partnerom, prijateljem, djecom.

Biti sam ne mora značiti biti osamljen. Donesimo odluku i učinimo nešto vrijedno za sebe. Nešto po čemu ćemo ovo vrijeme pamtiti ne samo kao „doba koronavirusa“ ili „doba velikog potresa“. Neka ovo vrijeme pamtimo i po promjenama i odlukama koje ćemo donijeti i ponijeti sa sobom i kada ovo vrijeme bude iza nas.

Evo i par ideja kako upoznati sebe 😊.

Koliko zapravo znate što volite? Uvijek jedete Milky Way, a nikad niste probali Snickers 😊. Malo prošnjofajte po svojim policama s čajevima, čokoladama, keksićima. Složite mali laboratorij otkrivanja različitih okusa i otkrijte koji okusi vam odgovaraju više, a koji manje.

A i s klincima uvijek možete odigrati kviz zvan „pogodi kojeg sam mirisa/okusa“. Kao što znamo, djeca najviše uče gledajući nas odrasle. Fokus, pažnja i učenje odraslih o sebi, potaknuti će i vašu djecu da uče otkrivati sebe, a samim time i jasno izražavati svoje misli i osjećaje 😊.

A sada upute za kviz 😊!

Jednoj osobi iz svoje obitelji stavite povez na oči i na stol složite različite čajeve, začine ili nešto što vam se čini zgodnim 😊. I jednostavno, igrajte se pogađanja. Za one hrabrije, preporučujemo igru testiranja okusa i isprobavanja različite hrane. Tko zna, možda otkrijete da volite poriluk 😊. Dok vaši bližnji pogađaju, propitkujte koji čaj je sladak, koji kiseo? Pogađajte u kojem je med, a u kojem je šećer, sviđa li vam se neki okus ili ne. Možda će vam neki okus biti neobičan ili nov, možda čak i čudan. Izmijenite iskustva, učite o sebi i usput se dobro zabavite 😊.



**CENTAR ZA PRUŽANJE  
USLUGA U ZAJEDNICI**



**SAVJETOVALIŠTE  
LUKA RITZ**

Kneza Ljudevita Posavskog 48, Zagreb

T: 01 647 0050

E: [info@centar-lukaritz.hr](mailto:info@centar-lukaritz.hr)

[www.centar-lukaritz.hr](http://www.centar-lukaritz.hr)

---

OIB: 47019050170

MB: 04258479

IBAN: HR0424020061100900001

Erste banka

Ideje za ostala osjetila dajemo narednih dana! A nas uvijek vesele vaši komentari ako ste nešto od aktivnosti i isprobali 😊.

Vaš Centar Luka Ritz

