

RELAZIONE E GENTILEZZA

Relazioni e gentilezza è qualcosa di cui tutti abbiamo bisogno al momento e, come esseri umani, qualcosa che siamo predisposti a dare. Dobbiamo restare a casa in modo da proteggere noi stessi e gli altri, ma come possiamo farlo e mantenere le relazioni? Se esci solo per poco, per una passeggiata o per andare al centro commerciale, come fare per massimizzare l'impatto positivo sugli altri?

10 SUGGERIMENTI PER TRASMETTERE GENTILEZZA

Ecco alcuni suggerimenti su come relazionarsi con gli altri a 2 mt di distanza ed in meno di 2 minuti. Ti potrebbero tornare utili se sei fuori per una camminata ma non puoi abbracciare, stringere mani, praticare dello sport, praticare gli hobby o anche bersi un caffè mentre i bambini giocano.

- 1 Saluta calorosamente - saluta con la testa, canticchia, fai il gesto come se avessi un cappello in testa, appoggia la mano sul cuore, stringiti le mani al petto, saluta con la mano.
- 2 Fai un sorriso caloroso, usa molto il contatto visivo e chiamali con il loro nome.
- 3 Se è una persona che non conosci molto bene, fai domande di convenzione: "Cosa c'è per cena stasera? Hai visto qualche spettacolo interessante ultimamente? Hai animali? Stai coltivando qualche erba? Che libro stai

leggendo?" Relazionarsi attraverso queste domande di convenzione, porta un po' di normalità in questo momento difficile.

- 4 Condividi le tue battute migliori (o quelle peggiori)! Abbiamo tutti bisogno di un po' di umorismo in questo momento difficile.
- 5 Chiedi come sta la famiglia. Ascolta la risposta. Se sono giù di morale, mostra empatia. È normale e va bene sentirsi stressati o essere preoccupati, siamo tutti nella stessa barca.
- 6 Augura cose positive, sembrerà strano, ma in questo momento con questa pandemia, mostrati interessato. Puoi dire, "spero che domani vada meglio" o "Ti penserò".
- 7 Chiedi se c'è qualcosa che puoi fare per aiutarli. Magari non puoi fare niente, ma chiedendo, mostrerà il tuo

interessa e che ti preoccupi per loro.

- 8 Scambiatevi numeri di telefono, in modo che entrambi abbiate un vicino in più da chiamare.
 - 9 Mantienilo corto e gentile - meno di 2 minuti. Puoi dire "Meglio che andiamo, magari ci vediamo la prossima volta"
 - 10 Se appropriato, saluta in modo divertente - uno stacchetto teatrale, saltella in tondo, fai l'inchino, applaudi, dai un cinque da lontano.
- Prova a rimanere positivo, anche se sei estremamente giù, aiuterà loro e aiuterà te. Potresti essere l'unica persona che vedono oggi, che non faccia parte dell'ambiente in cui vivono, anche le più piccole relazioni sono estremamente importanti. Farà sentire meglio anche te.

COME "CONNETTERSI" (RELAZIONARSI) CON GLI ALTRI QUANDO CI SENTIAMO COMPLETAMENTE DISCONNESSI

Sentirsi legati alle persone che si preoccupano per noi è importante. Queste persone, e l'ambiente che creano, ci fanno sentire protetti e in salute. Possiamo trovare queste persone all'interno della nostra famiglia, a scuola, all'interno della comunità o tra i nostri amici. A volte anche gli animali domestici. O persone che conosciamo attraverso i mezzi di comunicazione (media), giochi online o in internet (gli spazi digitali come i social media).

Trovare la "nostra tribù" è importante, ci aiuta ad identificarci, ci dà senso di appartenenza, di condivisione degli stessi ideali. di fiducia e di supporto.

Prendersi cura gli uni degli altri si fa sentire sicuri ed inclusi.



Avere un senso di appartenenza e connessione, letteralmente, aumenta il tuo benessere, la salute mentale e fisica, esattamente come lo fa l'imparare, l'educazione e l'aver un lavoro.

"L'esperienza ci insegna che se non appartieni a nessun gruppo, ma decidi di unirti ad uno, riduci della metà il rischio di morire entro il prossimo anno." (Robert Putnam, Bowling, Alone, 1995).

I suggerimenti includono:

- » Contatta le persone che fanno parte della tua vita - fai una lista e chiamali una volta a settimana
- » Chiama/manda email/ video chiama la famiglia e gli amici con i quali hai perso contatto
- » Unisciti ad una chat di gruppo inerente ai tuoi hobby
- » Lascia nella buca delle lettere del vicino un messaggio, o un fiore, un origami o un disegno
- » Porta il cane a passeggio e sorridi a tutti, anche se non ti fermi
- » Organizzati per bere, insieme, una tazza di tè per telefono
- » Gioca online e intanto che giocate, parlate
- » Organizzati con i vicini per prepararvi a vicenda qualcosa da mangiare
- » Coltiva qualche erba, anche in una piccola scatola, e insegna ai bambini come coltivare un giardino
- » Ascolta qualcosa per radio tutti i giorni alla stessa ora

Il meglio, il peggio, il più divertente

Connettiti con famiglia/amici. Ogni sera, a tavola, giocate a "il meglio, il peggio, il più divertente". A turno, uno alla volta:

- » **Il meglio.** Chiedi ad ognuno la miglior cosa che gli è successa durante la giornata, ascoltate tutti, poi passa al prossimo
- » **Il peggio.** Chiedi ad ognuno la peggior cosa che gli è successa durante la giornata, chiedi come

hanno reagito e/o assimilato la cosa, parlane, poi passa al prossimo

- » **La più divertente.** Chiedi ad ognuno la cosa più divertente che gli è accaduta durante la giornata, ridetene tutti assieme

Il sorriso può essere contagioso. Potresti essere in grado di migliorare la giornata di qualcuno!

COME AIUTARE GLI ALTRI A SENTIRSI CONNESSI ED INCLUSI

È normale, in periodi di paura e stress, concentrarsi solo su sé stessi o sul proprio gruppo di amici, e di diventare sospettosi nei confronti degli altri che, in qualche modo, si comportano diversamente nei tuoi confronti. Il coronavirus non fa nessuna distinzione e non dovremmo neppure noi. Ognuno di noi ha i propri problemi. E chiunque stia affrontando un momento difficile è un fratello, o una figlia, un genitore o un amico d'infanzia. In questo momento siamo tutti insieme.

Esclusione sociale

- » 2.5 milioni di Australiani non ha accesso ad internet
- » 1 milione di Australiani perderanno il proprio lavoro, per colpa del coronavirus
- » 5 Milioni di Australiani, nell'ultimo anno, hanno avuto problemi ad assicurarsi un pasto
- » 1 australiano su 5 ha problemi mentali

- » 1 donna su 3 è stata vittima di violenze
- » Oltre ad 1 milione di Australiani ha sperimentato una seria emarginazione sociale
- » il 25% delle persone oltre i 15 anni ha sperimentato qualche tipo di esclusione sociale
- » 1 australiano su 5 è stata vittima di discriminazione
- » La discriminazione porta a problemi fisici e mentali ed accorcia la nostra aspettativa di vita

Questo è il momento di unire, non di dividere/separare.

La sfida dei rapporti umani

È facile categorizzare le persone e metterle all'interno di una categoria, di una "scatola", ma abbiamo molte più cose in comune di quello che ci aspettiamo.

Partecipa alla sfida dei rapporti umani!

Per ogni persona, con ovvie differenze rispetto a te, che incroci nel tuo percorso, sfidati a trovare almeno 3 cose importanti che avete in comune (per esempio: famiglia, hobby, sogni, paure, musica, gusti, l'essere un essere umano). Qual è la connessione più inaspettata che riesci a trovare?

Stai a casa, stai al sicuro e rimani connesso!



IL MIO PIANO PER GENTILEZZA & CONNESSIONE/RELAZIONI

*Riflettendo su i tuoi valori ti può aiutare a trovare il dove/il come/ il con chi vogliamo connetterci/relazionarci su un livello più profondo.
Ci può aiutare a prendere decisioni importanti delle quali saremo orgogliosi, in questo momento così stressante.*

Uno dei miei superpoteri è...



La settimana scorsa mi sono sentito connesso quando...



Il tipo di persone con le quali ho piacere di spendere il mio tempo e delle quali mi preoccupa...



Una bella cosa alla quale ho assistito la settimana scorsa è stata...



Sono il tipo di persona che..



3 cose che farò per aiutare gli altri a sentirsi connessi e per fare in modo che sentano che qualcuno si prende cura di loro, include:

•

.....

•

.....

•

.....



Essere...



... è molto importante per me