

JAK ZORGANIZOWAĆ I PRZEŻYĆ ŚWIĘTA WIELKIEJ NOCY W CZASIE EPIDEMII ?



Aby odpowiedzieć sobie na to pytanie, należy najpierw uwiadomić sobie, że najważniejsze jest bezpieczeństwo Twojej rodziny i Twoje oraz, że jak zorganizujesz te Święta i jak je przeżyjesz, zależy tylko od Ciebie.

- Stosuj się do zaleceń i nakazów związanych ze stanem epidemii.
- Staraj się nie stresować dodatkowo nadchodzącym świątecznym czasem, bo Twoje napięcie będą odczuwać domownicy, a to z pewnością nie poprawi atmosfery.
- Zaplanuj, co masz zamiar przygotować na święta.
- Do przygotowań (sprzątanie, porządkowanie, dekorowanie, pieczenie, gotowanie, siekanie sałatek, malowanie pisanek) zaangażuj wszystkich domowników, w miarę ich możliwości, bo nic tak nie integruje, jak wspólne działanie. Poczucie sprawczości daje możliwość wzmocnienia samooceny i poczucie bycia niezbędnym w rodzinie.
- Wyjścia na zewnątrz ogranicz do niezbędnego minimum poprzez zrobienie listy niezbędnych produktów, aby nie musieć chodzić do sklepu kilkakrotnie.
- Trudności związane z realizowaniem praktyk religijnych w sposób tradycyjny uszanuj, możesz je wypełniać w inny sposób (choćby zamiast święcenia pokarmów, pobłogosławić w domu, według zaleceń, które można znaleźć w internecie).
- Brak możliwości spotkania z innymi członkami rodziny, przyjaciółmi zaakceptuj; masz przecież możliwość rozmów telefonicznych i za pomocą sieci. Pielęgnuj te więzi.
- Świąteczny czas poświęć na odpoczynek i bycie z najbliższymi. Nie zamartwiaj się przyszłością, bo takie wizje nic nie zmieniają, a nie wpłyną na poprawę atmosfery w domu.
- Mimo ograniczeń, możesz postarać się o drobne przyjemności dla siebie i najbliższych (możliwości nieograniczone: słuchanie muzyki, gry planszowe, oglądanie filmów, oglądanie zdjęć rodzinnych, wspólne posiłki i inne).
- Pamiętaj, że wspomnienia tych niezwyklej Świąt będzie Wam towarzyszyć w kolejnych latach, więc warto, aby były one miłe. Być może dzieci będą o nich opowiadać Twoim wnukom.
- Może blisko Ciebie jest osoba potrzebująca pocieszenia, pomocy. Jeśli nie zagraża to Twojemu bezpieczeństwu-zareaguj. Nic nie daje większej satysfakcji, jak wsparcie bliźniego. Wzmacnianie samooceny, solidarność międzyludzką, pozwala ten trudny czas przeżyć godnie.
- Warto, abyś miał świadomość, że pociechy obserwują dorosłych i poprzez obserwację i naśladowanie uczą się. Możesz im pokazać w ten sposób, jak praktycznie radzić sobie w trudnej sytuacji i wzmocnić jeszcze bardziej autorytet rodzicielski.

Z serdecznymi życzeniami zdrowia, rodzinnego szczęścia, optymizmu, radości na Święta Wielkiej Nocy i nie tylko

U. Ryza