



NEWSLETTER 12/2020

CELEBRUJ ŚWIĘTA NAWET NA ODLEGŁOŚĆ

Czas świąt tradycyjnie spędzamy z bliskimi, z rodziną. Prawdopodobnie w tym roku większość z nas nie będzie zasiadać jak zawsze przy wspólnym wigilijnym stole. Te święta wielu z nas spędzi z dala od najbliższych, szczególnie babć, dziadków, czy starszych krewnych. Jak sobie radzić z tą sytuacją? Jak obchodzić święta, by cieszyć się nimi z dziećmi i z dziadkami jednocześnie? Oto kilka sposobów na bycie razem choć daleko od siebie.

TECHNOLOGIA Z POMOCĄ

Wirtualne spotkania - w trakcie przygotowań, a dalej także w czasie świątecznej kolacji, podczas śpiewania kolęd [można wyłączyć dźwięk fałszującej osoby ;)], a co najważniejsze w trakcie otwierania prezentów przez dzieci,

Wysyłanie zdjęć i filmików - już przed świętami można robić i wysyłać zdjęcia pieczonych ciast, udekorowanej choinki, czy nagranie z dekorowania domu na święta, a także opowiadać do kamery historie rodzinne czy historie związane z bliskimi.

RODZINNE TRADYCJE

Powtarzanie świątecznych rodzinnych tradycji - pomimo, że jesteśmy daleko od siebie i tak np. dekorujemy choinkę w przeddzień świąt, a uszka do barszczu lepimy w przedświąteczny weekend, a w święta oglądamy ten sam film co roku ;)

BĄDŹ W KONTAKCIE I ROZMAWIAJ

Rozmowy telefoniczne - wspólne omawianie planów przygotowań, ustalanie godzin kiedy będziemy dzwonić w trakcie świąt, by złożyć życzenia, rozmowy wideo przy świątecznym stole,

E-maile - tak jak kiedyś pisanie listów, trochę wolniejsze, wymagające zastanowienia, dobrania słów, pozwalające na wielokrotne czytanie czy nawet zachowanie ich, to też świetny nośnik do przekazywania historii rodzinnych, przepisów i zdjęć,

CIESZ SIĘ TYMI, KTÓRZY SĄ OBOK

Najbliższa rodzina - codzienne zabieganie nie ułatwia wspólnego spędzania czasu; spójrz na żonę, męża czy partnera życiowego uważniej, a i dzieci mogą skorzystać na naszej większej uwadze bez myślenia o odrabianiu lekcji czy wyjściu na dodatkowe zajęcia za 5 minut,

Sąsiedzi i przyjaciele - upiecz ciasteczka i zapukaj do drzwi sąsiada, szczególnie tego starszego, by porozmawiać (zapraszanie w tym roku raczej warto odłożyć w czasie), zadzwoń do przyjaciół, którzy są w tym samym mieście i wybierzcie się razem na spacer (pamiętaj o masce i dystansie).

Wszystkie sposoby odwrócenia uwagi, od tego czego nam brakuje, mają wspólny mianownik. To celebrowanie i radość z tego, co mamy w zasięgu ręki! Bycie obecnym tu i teraz. Cieszenie się po prostu tym co się ma!

SAMOTNOŚĆ W ŚWIĘTA

Samotność dotyka dotkliwie szczególnie w grudniu, w okresie świątecznym. Patrząc na innych, szczęśliwych i zadowolonych z nadchodzącego spotkania z bliskimi, ze spokoju i odpoczynku, które nie są nam dane, odczuwamy smutek, a nawet zazdrość. Samotni, możemy co najwyżej liczyć na kolację u krewnych lub przyjaciół, i powrót do pustego mieszkania. Wizja takich świąt po raz pierwszy lub kolejny wpędza w depresyjne myśli i demotywuje do jakiegokolwiek działania. Mamy ochotę zwinąć się w kłębek i po prostu poczekać do stycznia. Ale czy na pewno warto tracić miesiąc swojego życia czekając? Czas jest cenny.

Może jednak da się coś zrobić w sprawie samotności? Kilka pomysłów:

DAJ COŚ DRUGIEJ OSOBIE

Zrób prezent komuś obok Ciebie. To może być drobiazg, kartka świąteczna. Po prostu daj i ciesz się tym.

PRZYGOTUJ ŚWIĘTA DLA SIEBIE

Pomyśl na co tak naprawdę masz ochotę w te święta? Tradycyjne potrawy i słuchanie kolęd, wysprząpany dom, pięknie zapakowane prezenty, a może dni z dobrą książką, kocem i kubkiem zimowej herbaty? Potraktuj siebie równie poważnie i troskliwie, i zrób dla siebie to, co zrobiłbyś dla bliskich.

POSZUKAJ KOGOŚ W PODOBNEJ SYTUACJI

Inni samotni, wśród znajomych i sąsiadów, mogą chętnie zgodzić się na wspólne spędzenie i zrobienie “zrzutkowej” Wigilii lub świąteczny spacer. Będziecie razem, bez wielkich oczekiwań.

ZRÓB SOBIE PREZENT

Może być to coś, czego jeszcze nie robiłeś, nie miałeś czasu lub nie odważyłeś się do tej pory. To naprawdę może być ciekawe.

SPRÓBUJ ZAPRZYJAŹNIĆ SIĘ Z SAMOTNOŚCIĄ

Zauważ także jej dobre strony. Być może brzmi to lekko absurdalnie, ale spędzając sam święta, oszczędzasz sobie np. przygotowań i sprzątania po wigilii, słuchania o problemach zdrowotnych krewnych, unikasz też zdołowania cudzymi planami egzotycznych wakacji ;)

REALNIE POPATRZ NA INNYCH LUDZI

Media tworzą sielankową wizję świąt, a rzeczywistość jest różnorodna. Często jest trudna także dla osób z partnerami i rodziną— brak czasu, natłok obowiązków, problemy finansowe, kłótnie, zmęczenie lub nawet unikanie spotkań z rodziną.

Samotność to część naszego ludzkiego doświadczenia. Każdy czasem czuje się samotny. To od Ciebie zależy jak do niej podejdziesz: pogrążony i zasmucony czy z chęcią zmiany tego stanu w nadchodzącym czasie.

Jeśli potrzebujesz porozmawiać o swojej samotności lub problemach
w relacjach z bliskimi, jeśli potrzebujesz nowej perspektywy
na sytuację, w której znalazłeś się, nie czekaj, zadzwoń.

Jesteśmy po to, aby Cię wspierać.