

Przed majówką ...

Rok temu pewnie większość z nas planowałaby właśnie wyjazdy na długi majowy weekend. W tym roku wszystko jest inaczej. Nie znaczy to jednak, że mamy niczego nie planować. Odpoczynek jest bardzo ważny także i teraz kiedy wydaje się, że część z nas nic innego nie robi tylko „przymusowo” odpoczywa. Część zakładów pracy została zamknięta, część z nas straciła pracę lub jest w domu na „postojowym” czy zaległych urlopach. Jednocześnie mamy na głowie bardziej niż zwykle własne dzieci i ich naukę. Nie zawsze technicznie wszystko udaje się zgrać z potrzebami – czasem zawiesza się komputer, czasem nie da się go podzielić na kilkoro dzieci w tym samym czasie odbywających „zdalne” lekcje. A jeszcze, kiedy indziej dorośli również potrzebują komputera, żeby zdalnie pracować. Nie jest to łatwe.

Tym ważniejsze jest dbanie o kondycję naszej rodziny. Zarówno fizyczną jak i psychiczną. Fizycznie przez narzucone obostrzenia poruszamy się mniej – mniej wychodzimy z domu, mniej się spieszymy gdzieś. Niby to lepiej, ale jednocześnie spalamy znacznie mniej kalorii o czym warto pamiętać przygotowując posiłki. Można próbować urządzić sobie mini siłownię w domu i ćwiczyć tam regularnie np. razem z dziećmi. Żeby to zrobić wystarczy bardzo niewiele – kawałek podłogi i koc lub mata – i już sporo można zrobić podpatrując przeróżne zestawy ćwiczeń z Internetu.

Strona fizyczna jest ważna, ale znacznie ważniejsze jest to co dzieje się w naszych głowach. Nie wszyscy mieszkamy w dużych domach z ogrodami w otoczeniu bliższej i dalszej rodziny. Dla niektórych z nas przymusowa separacja jest trudna. Pamiętajmy o podtrzymywaniu kontaktów z bliskimi – trochę tak, jakby wyjechali daleko w delegację i kontakt jest z nimi tylko telefoniczny. Cieszymy się, że możemy dzięki współczesnej technice nie tylko się usłyszeć, ale i zobaczyć. Może warto ustalić sobie taki wspólny rodzinny czas np. co drugi dzień o stałej porze na „wideokonferencje”. Młodsze pokolenie potrafi na pewno to zorganizować – dajmy im taką możliwość.

A majówka? Tym razem poza spacerami po lasach (o ile znowu ich nie zamkną – teraz z powodu suszy) pewnie będzie majówką w wyobraźni – można wspólnie całą rodziną powymyślać, gdzie pojedziemy jak tylko to będzie możliwe. Warto nie tylko myśleć o egzotycznych i dalekich stronach, ale i o takim wypadzie bliżej – choćby do ciepłych źródeł w Uniejowie, bo to pewnie szybciej będzie realne.