

## JAK DBAĆ O RELACJĘ Z BLISKIMI PODCZAS PANDEMII

W dobie pandemii ciężko nam jest zorganizować sobie czas. Musimy umieć pogodzić lekcje zdalne i naukę z obowiązkami, które mamy w domach. Często w tym wszystkim zapominamy o najważniejszych dla nas osobach, czyli o naszych bliskich.

Ten trudny dla nas czas powinniśmy poświęcić nie tylko na naukę, ale również na przemyślenia. Czy na pewno nasza relacja z bliską osobą jest taka, jaka powinna być? Jeśli nie, to czas najwyższy to zmienić. Jeżeli chcielibyście to zmienić, tylko nie wiecie, jak się do tego zabrać, to poniżej przedstawię kilka pomysłów, które mogą Wam się przydać.

Fajną formą spędzania czasu z bliskimi jest np. wyjście na wspólny spacer do lasu czy gdziekolwiek indziej. Jest to nie tylko relaks, ale też i możliwość pogłębienia więzi z drugą osobą. Na takim spacerze możemy porozmawiać o wszystkim, co w nas siedzi i zadać pytania, na które chcielibyśmy poznać odpowiedź.

Myślę, że relacją, o którą jest teraz nam najciężiej zadbać, jest relacja z dziadkami. Zazwyczaj nie mieszkają oni z nami i to utrudnia nasz kontakt z nimi. Jednak pamiętajmy: „Chcieć - to móc!”. Dla nich jest to szczególnie ciężki czas, ponieważ są oni w najwyższej grupie ryzyka, co również sprawia, że nie możemy widywać się z nimi tak często, jak byśmy tego chcieli. Według mnie, zwykły telefon raz na kilka dni (a może nawet raz na dzień) sprawi, że dziadkowie na pewno poczują się lepiej.

Gry planszowe to – szczerze mówiąc - moja ulubiona forma spędzania czasu, szczególnie z moim bratem. Uwielbiam grać z nim w gry i przy tym rozmawiać i zastanawiać się nad sensem całego świata. Myślę, że w dużej mierze to właśnie dzięki grom i rozmowom moja relacja z bratem jest tak bliska.

Trzeba pamiętać również o tym, że do grona najbliższych osób nie zalicza się tylko najbliższej rodziny, ale także przyjaciół. Kiedy chodziliśmy jeszcze do szkół, dużo łatwiej było utrzymywać z nimi kontakt, bo widywaliśmy się codziennie. Jednak teraz jest inaczej - przede wszystkim jest ciężiej zwłaszcza w momencie, w którym Ty jesteś z Warszawy, a Twój przyjaciel mieszka poza nią. Wtedy szanse na spotkanie są naprawdę małe, a pamiętajmy, że nic nie tworzy głębszej więzi niż spotkania i rozmowy. To sytuacje, które są najlepszym sprawdzianem na to, czy Wasza przyjaźń jest prawdziwa, czy jednak działa ona tylko w jedną stronę. Musimy wiedzieć, że o przyjaźń dba się z obydwu stron, a nie tylko z jednej. Jeśli jednak wiemy, że to jest prawdziwa relacja, to co zrobić, żeby kontakt po zakończeniu pandemii był nadal taki sam? Najlepszym wyjściem jest po prostu rozmowa – inaczej kontakt, bycie w stałym kontakcie: czy to przez telefon, czy poprzez jakąkolwiek inną formę kontaktu. Najważniejsze jest po prostu to, żebyście o sobie pamiętali i traktowali siebie tak, jakbyście byli obok siebie - mimo, że przecież dzieli Was pewna odległość...

W tych ciężkich dla nas wszystkich czasach musimy pamiętać o tym, że relacje z naszymi bliskimi mogą sprawić, że będzie nam dużo łatwiej przetrwać izolację i wszelkie ograniczenia kontaktów. Nikt nas tak nie wesprze, jak nasi bliscy, ponieważ nikt nas nie zna tak dobrze, jak oni. Trzeba doceniać każdą chwilę i każdą rozmowę, ponieważ w dobie wirusa nikt nie wie, co będzie się działo jutro. Dlatego kochajmy i wspierajmy się, dbajmy o siebie nawzajem, a okaże się, że to wszystko nie jest tak ciężkie, na jakie wygląda...