

ŚWIĘTA WIELKANOCNE CZAS RODZINNYCH REFLEKSJI

**Szanowni Rodzice,
Drodzy Uczniowie,**

Tegoroczne Święta Wielkanocne będą miały szczególny charakter i znaczenie dla nas Wszystkich. W obliczu szalejącej pandemii po raz pierwszy w życiu to będą Święta izolacji. A jednocześnie mam nadzieję, że głębokiej refleksji i indywidualnego przeżywania.

Nie będzie rodzinnych spotkań, wyjazdów do bliskich mieszkających na drugim końcu Polski, być może nie spotkacie się Państwo nawet z rodzicami, mieszkającymi w tej samej dzielnicy... Trudno będzie udekorować koszyczek ze święconką, a już na pewno nie zanieście go do poświęcenia. Nie będzie uroczystego Triduum, a w Lany Poniedziałek dzieciaki nie będą ganiać z pistoletami na wodę poza domem.

Ale wszystkie te ograniczenia nie muszą oznaczać, że ten ważny czas będzie zmarnowany. Spróbujcie przeżyć Wielkanoc jak najbardziej rodzinnie, odświeżenie i radość – w końcu symbolem tych świąt jest powrót do życia i odradzanie się na nowo. Teraz będąc w domu, nie mogąc spotykać się z rodziną mocno dotyka nas przesłanie Zmartwychwstałego Chrystusa dające nadzieję na to, że zagrożenie minie i Wszyscy wrócimy do normalnego życia. Symbol życia jakiego ofiarował za nas Jezus dziś szczególnie jest obecny w szacunku do naszego istnienia, naszej otwartości na drugiego człowieka i naszego stylu życia.

Nasze życie przed koronawirusem bardzo przyspieszyło, byliśmy zabiegani, pochłonięci codziennością, zmęczeni, przytłoczeni nadmiarem obowiązków. Mamy teraz możliwość doświadczenia dystansu, spokoju i odkrywania na nowo wyzwalanej radości i dobra. Wykorzystajmy dobrze te chwile.

Obecny okres to również wiosenny czas. Przyroda budzi się do życia, wnosi w naszą codzienność nową energię, dużo ciepła, promienności, życzliwości i wzajemnego zrozumienia. Czerpcie z niej optymizm i pogodę ducha.

Jakie powinny być zatem Święta Wielkanocne 2020 roku?

- niechaj będą pełne rodzinnej atmosfery
- niechaj będą pełne optymizmu i wiary w lepsze jutro
- niechaj będą czasem życzliwego spojrzenia na najbliższych
- niechaj będą czasem wybaczenia i dawania sobie nowej szansy
- niechaj będą czasem radości, dziecięcego uśmiechu i bez trosk zabawy
- niechaj będą czasem odpoczynku od codziennych obowiązków
- niechaj będą piękne, pozytywne i pełne słońca

Jak zadbać o siebie i bliskich w okresie przedświątecznym i świątecznym?

Spróbujcie sobie wyobrazić przedświąteczny i świąteczny czas a potem zadajcie sobie poniższe pytania:

- Jakie chwile związane z przygotowaniem świąt/świętami chcecie włożyć po tych świątach, do pudełka wspomnień w Waszej głowie?
- Czego każdy z Was potrzebuje w przedświątecznym/świątecznym czasie? Co chciałbyś, aby było dla Ciebie szczególnie cenne?
- Jak wygadałbyś zgodny z Twoimi potrzebami czas przedświątecznych przygotowań i same święta?
- Co mogłoby się zdarzyć w najlepszym przypadku, jeśli pójdziesz za swoim potrzebami przygotowując się do świąd i podczas nich?

I na koniec....

Zapomnij o smutkach, o problemach w pracy czy z nauką, powiedz STOP stresowi, który towarzyszy ci na co dzień. Niech te święta staną się chwilą oddechu oraz szansą odbudowania, może gdzieś nadszarpniętych więzi z bliskimi. Skup się na rodzinie, na przeżywaniu tego, czym Wielkanoc jest dla ciebie – czy to w wymiarze religijnym, czy rodzinnym – a może jednym i drugim. Pamiętaj, że każdy z nas współtworzy nastrój oraz klimat, który towarzyszyć nam będzie przez cały wielkanocny czas. Niech siła płynąca z miłości i rodzinnej atmosfery Świąt pozwoli na realizację naszej przyszłej codzienności.

Spędźmy te Święta osobno, żebyśmy mogli każde następne spędzać razem 😊



Gdy nadejdą Święta Wielkanocne

niech nadzieja i radość zapukają do Waszych drzwi

niech czas Świąt napełni Wszystkich optymizmem

niech szczególna atmosfera tych dni da Państwu siłę i pokój

Z serca płynące najpiękniejsze Świąteczne życzenia

śle

Drogim Uczniom i Szanownym Rodzicom

Aneta Kruk

psycholog szkolny