



Warszawa, 30 kwietnia 2020r.



## Randka w domu?

### 5 rzeczy, które warto zrobić, by wykorzystać czas społecznej kwarantanny dla odświeżenia relacji w parze.

Okres społecznej kwarantanny trwa... Byliśmy zmobilizowani i skupieni na ogarnięciu najpilniejszych spraw, „unormowaniu nienormalności”, stworzeniu nowych zwyczajów dnia codziennego. Ale życie płynie, ciężko wszystko odkładać na nieokreślone „później”. Warto nauczyć się żyć pomimo epidemii, oczywiście mieszcząc się w ramach tego co bezpieczne i dozwolone.

**Jeśli czujesz, że ci się nie chce, tym bardziej to zadanie jest dla Ciebie.**

#### Randka #1

Zaproś żonę/męża na seans w kinie domowym, spektakl w teatrze lub koncert online.

Może to być niespodzianka albo jeśli nie jesteś pewna/pewien, wyboru dokonajcie razem. Zróbcie wszystko, by nikt Wam nie przeszkadzał. Trudno o to parom, których dzieci są w wieku najbardziej wymagającym opieki, na szczęście macie również wpływ na długość wydarzenia, w którym weźmiecie udział. Nie odbierajcie telefonów z pracy czy od znajomych. Dzielcie się wrażeniami i myślami, nie zajmując się w tym czasie czymś innym.

#### Randka #2

Gry i zabawy.

Może to być planszówka, gry karciane, zagadki, puzzle albo nawet wspólna gra komputerowa czy PlayStation. To, co lubicie od dawna lub wręcz przeciwnie, sięgnijcie po coś zupełnie nieznanego. Taka forma rozrywki może przynieść odprężenie i poprawę nastroju. Pozwoli Wam na wesoło spędzić trochę czasu w parze, zająć myśli i zapomnieć o zmartwieniach, problemach oraz czających się za rogiem obowiązkach. Jeśli zabraknie czasu, randka może mieć swoją kontynuację. Oczekiwanie na te beztroskie chwile może również być bardzo przyjemne.

#### Randka #3

Miłe wspomnienia i plany.

W spokojnym momencie tygodnia usiądźcie razem i wyjmijcie zdjęcia ze wspólnych wyjazdów np. wakacyjnych. Oglądając, wspominajcie to, co szczególnie zapadło Wam w pamięć, co moglibyście powtórzyć. Zastanówcie się jaką nową podróż chcielibyście odbyć, gdy skończy się epidemia. Może Wam towarzyszyć ulubiona muzyka, dobra kawa lub wino.

#### Randka#4

Ugotujcie i zjedzcie coś smacznego.

Spróbujcie wybrać przepis, zrobić zakupy i przygotować danie, którego później razem posmakujecie. Jeśli któraś z osób w parze wyraźnie nie ma chęci na gotowanie czy pieczenie, może dołączyć na wybranym etapie przedsięwzięcia, ale pamiętajcie - to może być również okazja do przełamania się i spróbowania czegoś nowego. W razie braku doświadczenia warto zacząć od prostego przepisu i pamiętać, że nie musi być idealnie. Nie zapomnijcie zrobić powstałej potrawie pamiątkowego zdjęcia.



#### Randka#5

##### Ćwiczenia i tańce

Siedzimy, jemy, oglądamy... Warto się też razem poruszać. Są pary, które lubią wspólnie sprzątać, zrobić mały remont lub coś naprawić, by później razem cieszyć się z efektu. Jednak wielu trudno takie zadanie nazwać randką. Żeby się nie zasiedzieć, możecie zaplanować chwilę na wspólne ćwiczenia lub taniec. Może jedno z Was ma większe doświadczenie i zachęci partnera, jeśli nie -dobrym pomysłem będą filmiki z propozycjami ćwiczeń dla początkujących dostępne w internecie. Do tańca wystarczy jedynie kawałek podłogi, szczypta odwagi i muzyka, która poniesie Was oboje.

#### #6#7#8...



Na pewno macie swoje sprawdzone lub nowe pomysły na kolejne randki w domu. Najważniejsze by z nich nie rezygnować. Wybierzcie jedną do realizacji w najbliższym tygodniu.

Zaniedbywany ogródek może szybko uschnąć lub zarosnąć chwastami i niełatwo będzie go przywrócić do życia. Natomiast regularnie podlewany oraz nawożony, pięknie zakwitnie i stanie się źródłem radości.

(-) *Maria Kurek*

**Maria Kurek** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 612 77 94



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer