

Warszawa, 22 grudnia 2021r.

## **ŚWIĄTECZNE PRZYGOTOWANIA – czyli co warto dać sobie i bliskim nie tylko w Boże Narodzenie**



Święta Bożego Narodzenia już za kilka dni. Wielu z nas będzie chciało je spędzić w rodzinnym gronie. Niektórzy już od listopada rozglądali się za prezentami w atrakcyjnych cenach, inni głowili się nad optymalnym zaplanowaniem przedświątecznego gotowania i sprzątaniam, jeszcze inni nadal toną w obowiązkach zawodowych i z przestrochą myślą o robieniu wszystkiego na ostatnią chwilę. W tym szaleńczym pędzie łatwo jednak zapomnieć o tym, że magia świąt opiera się nie tylko na tym, co mamy na stole i pod choinką, ale przede wszystkim na tym – co mamy w naszych sercach. W co zatem warto zainwestować, żeby ten czas kojarzył się z rodzinną atmosferą i spokojem, które często wymieniamy w życzeniach?

- **WSPÓLNY CZAS**

Na co dzień często narzekamy na natłok obowiązków, który uniemożliwia nam spędzanie czasu z bliskimi. Święta są doskonałą okazją, żeby to nadrobić. Zacząć można chociażby od wspólnego robienia dekoracji czy pieczenia pierniczek. Aktywności te ucieszą nie tylko dzieci. Dorosłym pozwolą bowiem na rozwijanie kreatywności i spontaniczności oraz na budowanie pozytywnych wspomnień spajających całą rodzinę. W przyszłości dzieci dużo chętniej będą wracały do domu, w którym pachniało wypiekami, a w uszach brzmiał śmiech ze wspólnych żartów, niż do takiego, w którym przed świętami powietrze drżało od konfliktów o to, kto umyje podłogi i pójdzie do sklepu po karpia. Warto też się zastanowić, co będziemy robić,

kiedy przygotowania zostaną już zakończone. Wspólne obejrzenie filmu jest jedną z łatwiejszych opcji, ale na szczęście nie jedyną. Dobrze jest szukać aktywności, które pozwalają nam być nie tylko obok siebie, ale także bliżej siebie i zaciekawiać się sobą nawzajem.

- ♥ Czas nie jest z gumy. Zastanów się, bez czego rzeczywiście święta się nie odbędą (jak się dobrze przyjrzeć, tych rzeczy nie ma wcale aż tak dużo), a co można sobie odpuścić na rzecz relacji.
- ♥ Poszukaj rzeczy, które tobie również sprawiają przyjemność. Dzięki temu będzie możliwe doświadczenie czegoś, co łączy, a nie tylko „realizowanie dbania o relacje”, czyli de facto – kolejny obowiązek.
- ♥ Zaangażuj do planowania wspólnych aktywności całą rodzinę. To da wszystkim poczucie wpływu, pozwoli uwzględnić czasem odmienne potrzeby oraz może zaowocować czasem niecodziennymi propozycjami.
- ♥ Myśląc o czasie z rodziną, nie zapominaj także o zadbaniu o czas z partnerem / partnerką. W tym zakresie święta również dają wiele możliwości.



#### • ZACIEKAWIENIE

Może się wydawać, że znamy naszych bliskich jak własną kieszeń. Pytanie tylko, na ile tę wiedzę aktualizujemy. Nikt z nas nie jest przecież „zamrożony” w czasie. Rozwijamy się, uczymy, doznajemy emocjonalnych urazów. W przepisie na świąteczne kontakty powinno się więc zawierać zarówno wykorzystanie wiedzy, którą posiadamy (np. przygotowanie ulubionej zupy grzybowej dla wujka), jak i zaciekawienie tym, czym w danym momencie żyją nasi bliscy. W tym drugim może pomóc m.in. danie członkom naszej rodziny przestrzeni do mówienia oraz stosowanie pytań otwartych (czyli takich, na które jesteśmy w stanie odpowiedzieć coś więcej niż „tak” lub „nie”). Pytając o różne kwestie, warto jednak wykazać się wrażliwością i zwrócić uwagę na strefę komfortu naszego rozmówcy.

- ♥ Wzbudź w sobie ciekawość taką, jaką obdarzasz nowopoznane osoby. Może twoi bliscy będą w stanie cię zaskoczyć? A może dowiesz się czegoś ważnego, na co bez poświęcenia uwagi nie byłoby miejsca?
- ♥ Pomyśl o tym, co ty chcesz powiedzieć o sobie. Czasami nasza własna otwartość może skłonić innych do odpowiedzenia tym samym.



- **DBANIE O GRANICE**

„Zjedz jeszcze dokładkę pierogów, bo będzie mi przykro.” „Kiedy planujecie zaręczyny / drugie dziecko? To chyba już najwyższy czas.” Takie słowa można nierzadko usłyszeć podczas rodzinnych spotkań. Wielu z nas traktuje święta jako szczególny czas w roku, w którym trzeba być dla miłym dla siebie nawzajem za wszelką cenę, żeby „nie zepsuć atmosfery”. W praktyce może to jednak oznaczać, że siedzimy przy stole z uśmiechem przyklejonym do twarzy, chociaż wewnątrz jest nam przykro, czujemy się skrupowani lub zezłoszczeni, kiedy nasze granice są przekraczane. Dajmy więc sobie prawo do ich obrony w sposób, w którym okazujemy szacunek nie tylko innym osobom, ale przede wszystkim naszym potrzebom. Może to brzmieć na przykład tak: „Doceniam twoje starania, ale nie zjem już niczego, czuję się pełna.” ; „Ten temat jest naszą prywatną sprawą. Nie chcemy go tutaj poruszać.”

- ♥ Zastanów się, jakie tematy traktujesz jako osobiste, o czym wolisz nie rozmawiać, na jakie zachowania twoich bliskich zdecydowanie nie chcesz się zgadzać. Dzięki temu łatwiej będzie ci zaobserwować, gdzie powinny przebiegać twoje granice.
- ♥ Daj sobie prawo do mówienia „nie”. Różnice zdań i potrzeb są czymś naturalnym i nie muszą z automatu oznaczać zagrożenia dla relacji.
- ♥ Pamiętaj, że stawiając granice, odrzucasz pomysł / pytanie / propozycję, a nie osobę.
- ♥ Podczas mówienia o swoich potrzebach, zadbaj o pewny ton głosu, wyprostowaną postawę i przemyślane słowa. Taka kombinacja zwiększa prawdopodobieństwo skutecznego zadbania o własne potrzeby.



(-) Lidia Flis

**Lidia Flis** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od trzynastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

---

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  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



@SPRWawer