

Warszawa, 18 sierpnia 2020 r.

## **POWRÓT Z WAKACJI czyli jak zatrzymać trochę lata.**

*„Do lata, do lata piechotą będę szła”.*



**Mijające wakacje pewnie dla wielu z nas były nieco inne od poprzednich. Większość zrezygnowała z wyjazdu za granicę, szukała bardziej kameralnych i ustronnych miejsc, z dala od ludzi, aby móc w ten sposób dbać lepiej o zdrowie. Niektórzy, z powodu lęku przed wirusem czy też z powodów finansowych,**

**zrezygnowali całkowicie z wyjazdu. Jedno jest pewne – zawsze podczas urlopu chcemy odpocząć. Od codzienności, od obowiązków -zawodowych oraz domowych, od miejsc i ludzi, którzy nam towarzyszą na co dzień. Chcemy mieć czas na własne przyjemności, jak również na bycie razem z najbliższymi: rodziną, mężem/żoną, dziećmi, przyjaciółmi.**

*„Wszystko, co dobre, szybko się kończy”.*

Każdy powrót z wakacji, do pracy czy do codziennych zajęć, wiąże się z różnego rodzaju myślami i emocjami. Niektórzy mogą odczuwać satysfakcję z atrakcyjnie spędzonego czasu i ochotę na zaangażowanie się w nowe zadania. Udowodnionym jest jednak, że dla większości z nas powrót do pracy po urlopie jest dość stresującym doświadczeniem, związanym z takimi uczuciami jak: smutek, tęsknota, rozdrażnienie, obawa. Żałujemy, że skończył się przyjemny czas, kiedy nie trzeba było się spieszyć i można było bardziej podążać za swoimi potrzebami niż za koniecznością wykonywania obowiązków. Możemy też tęsknić za chwilami spędzonymi wspólnie z najbliższymi, obawiać się, jak poradzimy sobie z nowymi – starymi obowiązkami i wdrożymy do codzienności.

*„Zatrzymać trochę lata”.*

Co zrobić, aby po powrocie do domu, do pracy i do szkoły, nie stracić do końca tego, co było dla nas fajne podczas wakacji, nie wpaść w wir zadaniowo – obowiązkowy? Jak można byłoby skorzystać z nabytych w trakcie urlopu doświadczeń i przenieść trochę wakacji do naszego codziennego życia?

## **1. Weryfikacja priorytetów.**

Dysponując większą ilością czasu, z dala od pracy i domu, nieco z innej perspektywy, jakby z „lotu ptaka” możemy spojrzeć na nasze życie i zastanowić się raz jeszcze, co jest dla nas ważne. Czy chcielibyśmy nieco inaczej rozłożyć akcenty w swoim życiu? Może potrzebowałibyśmy zrezygnować z jakichś czynności na korzyść innych? Ile czasu chcielibyśmy spędzać razem z partnerem, ile z dziećmi? Ile czasu chcielibyśmy mieć dla siebie i co wówczas robić, a ile dla przyjaciół? I wreszcie, co miałyby się dziać podczas wspólnych chwil? Na czym nam zależy, co jest dla nas ważne? Może cele i zadania, które były dla nas ważne jakiś czas temu, teraz trochę straciły na znaczeniu i trzeba je zaktualizować?

## **2. Zwracanie uwagi na jakość kontaktu z bliskimi.**

W czasie urlopu być może mogliśmy poczuć, że jeżeli odłożymy myślenie o obowiązkach zawodowych i ogarnianie spraw domowych, gdy nie oglądamy telewizji lub nie przeglądamy stron internetowych, mamy więcej czasu na wspólne bycie z naszymi najbliższymi, jak również, że jakość tego kontaktu jest inna. Możemy bardziej skupić się na drugiej osobie, słuchać o czym chce nam opowiedzieć, próbować ją zrozumieć, domyślić się jak się czuła i co przeżywała w różnych sytuacjach. Słuchając, możemy próbować nazywać emocje drugiej osoby co, i tu psychologowie są zgodni, buduje więź i porozumienie. Może jest też tak, że mieliśmy wreszcie możliwość prezentacji różnych naszych spraw najbliższemu, licząc na możliwość bycia wysłuchanym i zrozumianym. Jak to zrobić, aby tamto „wakacyjne” doświadczenie bliskości przenieść do porolpowej rzeczywistości? Pewnie każdy z nas ma na to swój własny sposób, można jednak przytoczyć kilka ułatwiających zadanie wskazówek.

Dobrze jest, aby pracę pozostawić w pracy. Wracając do domu, do naszych bliskich, dzieci, współmałżonka, przejdźmy do rzeczywistości domowej. Wszelkie zadania zawodowe - wymianę maili czy rozmowy telefoniczne załatwiamy w biurze. „Symbolicznym rozstaniem się z miejscem pracy” może być droga powrotna do domu, gdy



Fot.: prywatne autora

jadąc samochodem czy środkami komunikacji miejskiej, układamy w głowie doświadczenia zawodowe z minionego dnia i zamykamy tematy, a jadąc windą czy wchodząc po schodach, jesteśmy myślą już bardziej w „rzeczywistości domowej”.

Trudno jest być w dobrym kontakcie z dzieckiem czy partnerem, gdy w tle naszych rozmów gra telewizor czy ktoś z nas przegląda np. media społecznościowe. Będąc ze sobą, jedząc wspólny posiłek, bawiąc się z dzieckiem, zadbajmy o to, aby wszelkie urządzenia rozpraszające naszą uwagę były wyłączone. Odłóżmy telefon, wyłączmy Internet, skupmy się na tym, co tu i teraz. Na tym co mąż czy dzieci chcą nam opowiedzieć, co zaprezentować. Psychologia rozwojowa podkreśla wagę bycia dla dziecka na wyłączność, co oznacza, że każdego dnia znajdujemy czas (nie musi on być długi), aby być tylko z dzieckiem i tylko dla dziecka. Kiedy dziecko czuje, że jest w centrum naszego zainteresowania, jego poczucie wartości wzrasta z minuty na minutę.

Jeżeli będąc w domu, mamy poczucie, że przez cały czas jest coś do zrobienia i trudno nam zrezygnować z nieustającego wykonywania obowiązków domowych, możemy raz na jakiś czas wybrać się z dziećmi na wycieczkę do lasu, parku, za miasto. Wówczas gotowanie, pranie i prasowanie pozostają daleko za nami, a my znowu, podobnie jak podczas urlopu, możemy cieszyć się sobą nawzajem bez towarzystwa wszelkich „przeszkadzaczy”.

W czasie wakacji mieliśmy okazję sprawdzić, jakie wspólne zajęcia sprawiają nam frajdę. Może poczulimy, że kąpiel w chłodnym jeziorze, jazda na rolkach razem z dziećmi czy też granie w planszówki jest zajęciem, przy którym odpoczywamy i czujemy spełnienie? Może można kontynuować wakacyjne zajęcia po powrocie? Zamiast kąpeli w chłodnym jeziorze, możemy przecież pójść na basen, zamiast przejażdżki rowerowej po lesie -wybrać się na taką po mieście, a w planszówki grać wieczorami w obrębie naszego domu.

### **3. Bycie uważnym na własne potrzeby.**

Na pewno wakacje, w przeciwieństwie do codzienności, kiedy staramy się w znacznej mierze zrealizować ciężące na nas zobowiązania, sprzyjają zajmowaniu się rzeczami i sprawami, na które mamy ochotę. Jak mówią psychologowie, aby móc dobrze funkcjonować w sferze zawodowej, wskazane jest zachowanie równowagi między nią a życiem osobistym. Oznacza to, że na liście „ważnych do wykonania spraw” oprócz pracy powinien znaleźć się również czas spędzony z rodziną, przyjaciółmi, czas przeznaczony na odpoczynek, realizowanie swoich zainteresowań. Być może wakacje pozwoliły nam przypomnieć sobie, czy w ogóle chcemy i lubimy mieć czas wolny oraz na co go



Fot.: prywatne autora

chcemy przeznaczyć. Być może mogliśmy sobie przypomnieć, co sprawia nam satysfakcję, lub poznaliśmy coś zupełnie innego, co stanowiło dla nas źródło spełnienia. Aby powrót z wakacji do szarej codzienności nie był aż tak przykrym doświadczeniem, warto pomyśleć, jak możemy zadbać o czas tylko dla siebie. Aby móc to zrealizować, musimy najpierw odpowiedzieć sobie na pytanie - po co nam ten wolny czas, a następnie przystąpić do planowania, organizowania, czasem rezygnacji z niektórych, mniej istotnych spraw.

Powrót z wakacji bywa trudny, ale wielu z nas mówi, że „wszystko jest w głowie”. Jeżeli uda nam się odpowiednio przygotować do powrotu i spróbujemy realizację różnych wakacyjnych spraw przenieść na grunt codzienności, będzie to z korzyścią dla nas i naszych bliskich.

*(-) Zuzanna Kędzierska*

**Zuzanna Kędzierska** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

---

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 97  
22 277 11 98



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



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



@SPRWawer