

Świąteczna gorączka – jak jej uniknąć?

Jak co roku, już od początku listopada zaczyna się szal świątecznych przygotowań. Lista zakupów, prezentów, gości, potraw, dekoracji, lista spraw do załatwienia, szafek do posprzątania i ubrań do wyprasowania... Rozpoczynamy wyścig z czasem i własnymi możliwościami. Jak przetrwać świąteczną gorączkę?

Co zrobić, by tym razem było inaczej?

Czy możemy zrobić coś, żeby nie było **nerwów**, awantur, niepotrzebnych prezentów, debetu na koncie, płaczących dzieci, zmęczenia i wzajemnych niechęci?

"To jest **trudne**, ale możliwe – mówi Agnieszka Młodzikowska psycholog i terapeuta z Centrum Terapii i Rozwoju Osobowości Perfect In – przede wszystkim potrzebny jest plan i świadomość czyhających na nas zagrożeń. Od wielu lat przygotowujemy Święta lub uczestniczymy i pomagamy w ich organizowaniu. Znamy nasze słabe punkty, wiemy kiedy może nastąpić kryzys. W tym wypadku konieczna jest prewencja".

Po pierwsze: **zaczynaj przygotowania z dużym wyprzedzeniem**. Listę prezentów można tworzyć nawet na kilka tygodni wcześniej i trzymać karteczkę w szufladzie lub portfelu.

Po drugie: **podziel obowiązki!** Może okazać się, że ktoś z członków Twojej rodziny robi świetne pierogi i chciałby czuć się potrzebny. Możesz przydzielić mu takie zadanie.

WAŻNE!

Pamiętaj – **nic nie musisz**. Nie musisz robić wszystkiego najlepiej. Nie wszystko musi być na Twojej głowie.

Po trzecie: **oszacuj budżet**. Nie wydawaj fortuny. Jeśli dysponujesz kwotą 300 zł, nie ulegaj w sklepie “krzyczącym” z półek czekoladkom i zabawkom “kup mnie, kup mnie!”. Pokaż “figę z makiem” specem od merchandisingu (wywierania wpływu na Twoje decyzje zakupowe przez odpowiednie rozmieszczenie towarów). Pamiętaj, że często połowa jedzenia i tak ląduje w koszu, a pięć prezentów nie cieszy obdarowanego pięć razy bardziej niż jeden.

Po czwarte: zakupy. **To co możesz, kup dużo wcześniej**. Wizytę w sklepie zaplanuj w takich porach i dniach kiedy nie ma tłumów np. jeśli jesteś “sową”, możesz robić zakupy po 22.00, a jeśli “skowronkiem” o 6.00 rano (wtedy z pewnością nie będzie tłumów w supermarkecie).

Po piąte: **jeśli masz dzieci, włącz je w przygotowania**. Niech sprzątają, pomagają w zakupach, porządkach w szufladach. Zrób z tego rodzaj zabawy, jest szansa, że unikniesz “Mamooo pobaw się ze mną! Nudzi mi się”. Jeśli masz małe dziecko, postaraj się o opiekę dla niego, gdy planujesz podbój sklepów w poszukiwaniu ekologicznej pszenicy lub Turbo Dymo Mena. Unikniesz nerwów, wrzasków i ryzyka zarażenia dziecka infekcją.

Po szóste: **mieszkanie sprzątaj etapami**. Przecież sprzątamy, myjemy okna, porządkujemy szafy wtedy, kiedy jest brudno i kiedy jest bałagan, a nie tylko dlatego, że są Święta. Pamiętaj przy tej okazji o biednych – może warto oddać część ubrań, zabawek, rzeczy tym, którzy ich bardziej potrzebują.

Po siódme: **zaakceptuj niemożliwe**, np. to, że dzieci na pewno nie będą siedziały przy stole w niezaplamionych białych bluzkach, że teściowa nie będzie się uzalać lub dopytywać o wasze prywatne sprawy, że wytrzymasz na diecie i nie spróbujesz każdego rodzaju ciasta itd.

Po ósme: **pomyśl o ludziach samotnych, bezdomnych, starych, schorowanych, a także tych którzy pracują przez całe Święta**. Zróbmy coś dobrego dla nich. Niech nasza troska nie kończy się tylko na postawieniu dodatkowego talerza. Może warto całą rodziną odwiedzić staruszkę z klatki obok, ubrać jej choinkę, przynieść coś smacznego tym, którzy nie mają czasu na przygotowanie kolacji (np. pracują w supermarkecie aż do momentu pojawienia się “pierwszej gwiazdki”).

Po dziewiąte: **jeśli jesteś samotny, z dala od domu, rodziny może warto zaangażować się jako wolontariusz** np. do wydawania kolacji dla bezdomnych? Takie gesty zmieniają świat o wiele bardziej niż wypastowana podłoga w naszym domu czy wykwinne dania przyrządzane przez cały dzień.

Po dziesiąte: **uśmiechnij się i zrelaksuj**. Święta Bożego Narodzenia to jeden z najpiękniejszych okresów w roku.

Spróbuj odpocząć

“Pamiętajmy, że **Święta** to czas dla nas, ma to być czas wypoczynku, relaksu, świątecznych spotkań w rodzinnej atmosferze. To doskonały moment by się zatrzymać, zwolnić, by pobyć tu i teraz, w tej właśnie chwili, która zdarza się tylko raz. To moment na bliskość i odnowienie rodzinnych relacji “ – mówi Agnieszka Młodzikowska.

Autor: **Perfect In**