

Spotkania przy wigilijnym stole dla wielu osób są źródłem frustracji i stresu

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 19, grudzień 2023 14:52

Alicja Cisowska

Odsłony: 1235

- Rodzina to grupa, która składa się z osób o różnych osobowościach, temperamentach i poglądach politycznych. Te różnice mogą powodować, że rzeczywiście możemy się w święta podzielić. Dlatego warto zadbać o to, żeby pewnych tematów nie poruszać – mówi dr Agnieszka Gawor, ekspertka Wyższej Szkoły Bankowej w Opolu. Jak wskazuje, atmosferę spotkań przy wigilijnym stole, która dla wielu osób jest źródłem frustracji i stresu, można poprawić, przestrzegając kilku zasad dobrej komunikacji. Oprócz drobnych złośliwości, wyrzutów czy nietaktownych, osobistych pytań warto unikać drażliwych tematów i z góry ustalić z rodziną zasady obowiązujące przy świątecznym stole.

- Stres, który ujawnia się przy wigilijnym stole, może mieć swoje źródło wcześniej, w kwestiach organizacyjnych. Może być związany ze zmęczeniem, przedświątecznymi zakupami i całą organizacją tych świąt. Potem siadamy przy wigilijnym stole i mamy chwilę wytchnienia, kiedy do głosu może dojść to zmęczenie i frustracje. Wtedy jeden niewłaściwy komunikat wystarczy, żeby wywołać lawinę w postaci nieporozumień i niesnasek – mówi dr Agnieszka Gawor.

Wbrew sielankowym obrazom kreowanym w reklamach święta Bożego Narodzenia i rodzinne spotkania przy wigilijnym stole dla wielu osób mogą się okazać źródłem dużego stresu. Zamiast radości i ciepłej atmosfery pojawia się pośpiech i zabieganie, a nierzadko też potęgowane nim napięcia i kłótnie. Ich zarzewiem mogą się stać m.in. spotkania z dawno niewidzianymi członkami rodziny i niezręczne, osobiste pytania przekraczające granice prywatności. W przedświątecznym stresie mogą się też ujawnić tłumione albo skrywane od lat rodzinne urazy.

- Relacje między ludźmi nigdy nie są proste, zwłaszcza w rodzinach, ponieważ w nich czujemy się najpewniej. O ile w stosunku do swojego szefa czy przełożonego nie budujemy trudnych komunikatów, o tyle bardzo łatwo kierujemy je do swoich bliskich, bo zazwyczaj nie obawiamy się ich stracić – wyjaśnia dr Agnieszka Gawor. – W rodzinach jest też wiele emocji, których nie „czyścimy” na bieżąco, nie mówimy: „zdenerwowało mnie to i to”, bo to są na ogół sztuczne rozmowy. One wzbierają jak wulkan, który nagle wybucha z niekontrolowaną siłą. Czasem nawet mały drobiazg może doprowadzić do niesnasek.

Źródłem napięć przy świątecznym stole mogą być nie tylko drobne złośliwości czy zbyt osobiste pytania o ślub, posiadanie dzieci, finanse czy plany na życie, ale też wręcz odwrotne zachowanie, czyli krępujące milczenie i brak jakichkolwiek tematów do rozmowy pomiędzy członkami rodziny, którzy widują się tylko raz do roku.

- Przy wigilijnym stole często spotykają się osoby, które na co dzień nie mają takiej okazji, widują się w krótszym lub dłuższym odstępie czasu, więc nie mają dobrych nawyków komunikacyjnych – mówi ekspertka WSB.

W przypadku niewygodnych pytań ze strony rodziców, dziadków czy dalszej rodziny, które przekraczają granice naszej prywatności, najlepiej jest po prostu konsekwentnie odmawiać odpowiedzi.

- Jeżeli padnie pytanie na jakiś niewygodny temat, proponowałabym wypowiedzieć wprost komunikat: „przy wigilijnym stole nie chcę poruszać tego tematu”. To wydaje się najlepszy sposób. Jeśli ktoś nadal będzie napierał, ponawiał pytanie i próbował uzyskiwać od nas odpowiedź, proponuję metodę zdartej płyty i powtarzanie, że nie chcemy tego tematu poruszać – mówi dr Agnieszka Gawor.

Jak wskazuje, taka postawa wymaga trochę asertywności, a większość Polek i Polaków ma z nią problem,

Spotkania przy wigilijnym stole dla wielu osób są źródłem frustracji i stresu

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 19, grudzień 2023 14:52

Alicja Cisowska

Odśrody: 1235

błędnie kojarząc asertywność z agresją. Tymczasem jest między nimi zasadnicza różnica: czym innym jest konstruktywne i swobodne wyrażanie swoich uczuć, przekonań i potrzeb, a czym innym wywieranie presji, aby dopiąć swego.

- Polacy częściej bywają w swoich zachowaniach agresywni niż asertywni, co znaczy, że szanują siebie i swoje prawa, ale już innym osobom tego odmawiają. Tymczasem dobrze rozumiana asertywność to nie tylko umiejętność mówienia „nie”. To jest szacunek dla samego siebie, ale i dla innych osób – mówi dr Wyższej Szkoły Bankowej w Opolu. – Bycie asertywnym zdecydowanie nie jest proste, ale jest to umiejętność, której można się nauczyć. Trzeba jednak nad nią pracować, zacząć zmianę od siebie. Jeżeli jesteśmy świadomi swoich potrzeb, wówczas wyraźnie je artykułujemy, a z drugiej strony trzeba być również świadomym tego, gdzie są nasze granice i na ile – np. podczas rozmów na trudne tematy – jesteśmy w stanie je przesunąć, a na ile chcemy, aby te granice pozostały nienaruszone.

Aby wigilijny wieczór przebiegał w przyjaznej i spokojnej atmosferze, można się do niego zawnoczu przygotować – ustalić z innymi członkami rodziny zasady panujące przy stole i tematy, których nie chcemy poruszać. Oprócz drobnych złościwości, wyrzutów i niewygodnych pytań warto też unikać rozmów o polityce, nierozwiązanych od lat rodzinnych konfliktach czy punktach zapalnych, które powracają przy okazji każdej kłótni.

- Kluczem jest komunikacja – mówi Agnieszka Gawor. – Jeżeli wcześniej ustalimy sobie zasady, to zawsze jest się do czego odwołać, powiedzieć: „umówiliśmy się, że teraz nie będziemy poruszać tego tematu”. Natomiast jeżeli tych zasad nie ustalimy, będziemy narażeni na to, że musimy bronić się na bieżąco.

Źródło: Newseria