**Radość, spokój i rodzinna atmosfera czy najbardziej stresujący okres w roku? O tym, jak sprawić, żeby Święta Bożego Narodzenia były dla nas czasem wytchnienia, mówi dr Małgorzata Godlewska, psycholożka z Uniwersytetu SWPS.**

Okres Świąt Bożego Narodzenia kojarzy się z radością, spokojem, ciepłem rodzinnym, z refleksją, czasem dla siebie i dla rodziny. Jednocześnie badania psychologiczne pokazują, że święta znajdują się na liście wydarzeń stresujących. Wprawdzie zamykają tę listę, ale wciąż jest to zdarzenie stresogenne.

**Dlaczego święta nas stresują?**

Święta angażują nasz czas, finanse, energię i wysiłek. Z okazji Bożego Narodzenia spotykamy się przy stole w gronie także dalszej rodziny, z którą nie widzimy się na co dzień. W związku z tym spodziewamy się trudnych, niewygodnych pytań, na które będziemy musieli odpowiedzieć. To dla wielu osób jest źródłem zdenerwowania. Stresujemy się także tym, że będziemy rozmawiać o polityce, religii, drażliwych tematach, które często kończą się kłótniami i nieprzyjemną atmosferą.

*Źródła stresu mogą być również narzucone przez społeczeństwo. W kulturze i w mediach społecznościowych często kreowana jest wizja pięknych, idealnych świąt spędzanych przy suto zastawionym stole, gdzie wszyscy wyglądają na uśmiechniętych, zadowolonych i zrelaksowanych. Mamy poczucie, że powinniśmy dążyć do tego standardu, żeby nasze święta rodzinne dokładnie tak wyglądały* - wyjaśnia Małgorzata Godlewska.

**Jak poradzić sobie w święta, żeby nie zwariować?**

Przygotowując się do Świąt, warto pamiętać o kilku kwestiach. Po pierwsze zadbajmy o podział zadań pomiędzy poszczególnych członków rodziny. Warto zaangażować także dzieci i dalszych krewnych, którzy oferowali swoją pomoc.

*Do Świąt dobrze przygotować się także od strony psychicznej. Skoro wiemy, że będziemy się spotykali z rodziną i padną niewygodne pytania, przygotujmy się do nich. Wykonajmy tak zwane symulacje umysłowe, które umożliwią nam przygotowanie sobie odpowiedzi na pytania, które prawdopodobnie zostaną zadane. Warto też przygotować sobie listę tematów, o których chcielibyśmy rozmawiać przy rodzinnym stole, które są interesujące, ciekawe i niewrażliwe. Omijamy tematy polityczne i rodzinne, bo one zawsze wywołują dużo emocji i nie sprzyjają miłej, rodzinnej atmosferze* - poleca dr Małgorzata Godlewska.

**W święta gubi nas perfekcjonizm**

W okresie przedświątecznym często sami wymagamy od siebie zbyt wiele. *Szczególnie trudno mają osoby, które są perfekcjonistami, bo stawiają wysoko poprzeczkę nie tylko innym, ale również sobie. Perfekcjoniści chcą przygotować święta w jak najlepszy sposób. To musi być 12 potraw, wyjątkowe dekoracje, wszyscy muszą pięknie wyglądać i wszystko musi być idealne. To się kłóci z perspektywą czasową i energetyczną. Nie jesteśmy w stanie przygotować wszystkiego idealnie, a szczególnie sami. Często odrzucamy pomoc, którą oferują nam inni. W konsekwencji w Święta jesteśmy bardzo zmęczeni, do stołu siadamy w biegu, nie mamy czasu zwolnić, wyciszyć się i cieszyć zimowym czasem wolnym* - dodaje dr Małgorzata Godlewska.