

Okiem Suicydologa



Ferie zimowe, ale nie bojowe instrukcja obsługi wolnego czasu z dziećmi.

Ferie zimowe to ten szczególny moment w roku, który z jednej strony pachnie kakao, śniegiem i obietnicą wspólnego czasu, a z drugiej... przypomina test wytrzymałości psychicznej na poziomie „MasterChef: edycja rodzinna”. Nagle wszyscy są w domu. Zawsze. Cały czas. Bez przerw reklamowych.

Rodzice planują ferie jak strategiczną kampanię wojenną: „będzie spokojnie, kreatywnie i rozwojowo”, dzieci zaś wchodzą w ten czas z hasłem „będzie głośno, chaotycznie i na naszych zasadach”. I gdzieś pomiędzy tymi dwiema wizjami toczy się prawdziwe życie rodzinne.

Czy da się spędzić wartościowy czas rodzinny podczas ferii, nie tracąc przy tym zdrowych nerwów, resztek cierpliwości i wiary w ludzkość? Tak. Ale pod pewnymi warunkami.

Czas rodzinny – czyli co właściwie?

Zacznijmy od podstaw. Wartościowy czas rodzinny **nie oznacza**, że:

- wszyscy są szczęśliwi przez 24 godziny na dobę,
- nikt się nie kłóci,

- dzieci nagle odkrywają pasję do sprzątanía,
- a rodzice wchodzą na wyższy poziom zen.

Wartościowy czas rodzinny to raczej czas autentyczny, a nie idealny. To chwile, w których jesteśmy razem naprawdę, a nie tylko logistycznie. To momenty rozmów, śmiechu, wspólnych działań i... czasem frustracji, która też jest częścią relacji.

Rodzina w ferie to trochę jak wspólna wycieczka w góry bez mapy. Niby wszyscy idą w tym samym kierunku, ale każdy ma inne tempo, inne buty i inne zdanie na temat sensu całej wyprawy.

Mit idealnych ferii

Internet, media społecznościowe i kolorowe reklamy skutecznie podsycają mit „idealnych ferii rodzinnych”. Na zdjęciach: uśmiechnięte dzieci, schludne wnętrza, wspólne pieczenie ciasteczek bez mąki na suficie i kakao bez rozlanej plamy na kanapie.

Rzeczywistość bywa mniej instagramowa, niż by się chciało...

- ktoś płacze, bo rękawiczki są „nie takie jak potrzeba”,
- ktoś się nudzi już pięć minut po rozpoczęciu „super kreatywnej zabawy”,
- ktoś inny pyta po raz dwudziesty: „co będziemy robić?” lub „ile jeszcze?”
- a rodzic zastanawia się czy to normalne, że cisza w domu zaczyna być podejrzana.

I właśnie tutaj pojawia się pierwszy klucz do niezawariowania: odpuścić perfekcję.

Walka z obrazkiem „idealnych ferii” to prosta droga do frustracji. Prawdziwe życie rodzinne nie potrzebuje filtrów, a bałagan, nuda i marudzenie są tak samo naturalne jak zimowy śnieg. Prawdziwa ulga przychodzi w momencie, gdy zamiast gonić za nierealnym ideałem z ekranu telefonu, zaakceptujemy nasze własne, nieco chaotyczne, ale autentyczne tu i teraz.



Nuda – wróg czy sprzymierzeniec?

Jednym z największych lęków rodziców podczas ferii jest nuda dzieci. Nuda traktowana jest często jak groźna choroba zakaźna, której trzeba zapobiegać wszelkimi możliwymi metodami: zajęciami dodatkowymi, planami, harmonogramami, animacjami.

Tymczasem nuda:

- rozwija kreatywność,
- uczy samodzielności,
- daje przestrzeń na odkrywanie własnych zainteresowań,
- i – co najważniejsze – **rozwija – mimo wszelkich wątpliwości.**

Nuda jest jak pusty pokój. Na początku echo i niewygodna, ale po chwili ktoś przynosi klocki, ktoś inny rysuje, a ktoś zaczyna budować fort z krzeseł i koca. Oczywiście, bywa też tak, że nuda kończy się kłótnią o pilota. I to też jest lekcja życia.

Jeśli dziecko chce jechać na „zimowisko” to również fantastycznie, bo to zależy od różnic indywidualnych i też nie warto mieć wyrzutów sumienia, że dziecko wyjeżdża, a ja jestem wyrodną matką czy ojcem, bo się z tego cieszę (czas wolny), a jednocześnie martwię (czy da radę i mam nutkę wątpliwości czy mu się uda).

Plan minimum zamiast planu idealnego

Zamiast tworzyć feriowy grafik przypominający rozkład jazdy pociągów, warto postawić na **plan minimum**:

- jeden wspólny posiłek dziennie bez ekranów,
- jedna aktywność „razem”, nawet krótka,
- jeden moment rozmowy – prawdziwej, a nie logistycznej.

Czasem wartościowy czas rodzinny to:

- wspólne lepienie pierogów (nawet jeśli połowa się rozpada),
- wieczór gier planszowych zakończony śmiechem i małą awanturą o zasady,
- spacer, podczas którego nikt nie chce iść w tę samą stronę,
- czy oglądanie filmu, który widzieliśmy już pięć razy, ale „to ulubiony”.



Humor jako strategia przetrwania

Jeśli coś naprawdę ratuje rodzinne ferie, to poczucie humoru. Humor nie rozwiązuje problemów, ale sprawia, że stają się znośniejsze.

Rodzic, który potrafi zaśmiać się z:

- bałaganu większego niż po przejściu tornada,
- pytań w stylu „a dlaczego?”, zadanych dokładnie wtedy, gdy kawa stygnie,
- własnej bezradności,

ma większą szansę przetrwać ferie bez uszczerbku na zdrowiu psychicznym.

Rodzina bez humoru podczas ferii to jak sanki bez śniegu – niby da się, ale po co?

Każdy potrzebuje przerwy

Paradoksalnie, wartościowy czas rodzinny nie polega na byciu razem **non stop**. Każdy członek rodziny potrzebuje czasem:

- ciszy,
- samotności,
- przestrzeni tylko dla siebie.

Dzieci, które mają chwilę na swoje sprawy, i dorośli, którzy mogą napić się kawy w spokoju, wracają do relacji z większą gotowością. Wspólny czas jest wtedy wyborem, a nie przymusem.

Rozmowy, które nie są przesłuchaniem

Ferie to dobra okazja do rozmów, ale nie tych w stylu:

- „Jak było?”
- „Dobrze.”
- „Co robiłeś?”
- „Nic.”

Warto postawić na pytania otwarte, lekkie, czasem absurdalne:

- Co było dziś najdziwniejsze?
- Co dziś podobało Ci się najbardziej?
- Czy coś było dla Ciebie zaskakujące?
- Gdyby ten dzień był zwierzęciem, to jakim?
- Co byś zmienił/a, gdybyś mógł/a?

Czasem z takich rozmów rodzą się historie, które zostają na długo.



Kłótnie też są częścią ferii

Nie oszukujmy się – ferie bez konfliktów nie istnieją. A jeśli jednak, to chętnie to opiszę. Różnice charakterów, zmęczenie, brak rutyny – wszystko to sprzyja spięciom. Kluczem nie jest ich brak, lecz sposób radzenia sobie z nimi.

Kłótnia nie musi oznaczać porażki wychowawczej. Może być okazją do:

- nauki komunikacji,
- stawiania granic,
- pokazywania, że emocje są w porządku.

Rodzina to nie idealnie zsynchronizowany chór, raczej zespół jazzowy – dużo improwizacji i czasem fałszywe nuty.

Co zostaje po feriach?

Po feriach rzadko pamiętamy:

- czy dom był idealnie posprzątany,
- czy plan dnia został zrealizowany co do minuty,
- czy każda aktywność miała walor edukacyjny.

Pamiętamy natomiast:

- śmieszne sytuacje,
- wspólne rytuały,
- rozmowy,
- chwile bliskości.

I właśnie o to chodzi w wartościowym czasie rodzinnym.



Na zakończenie

Wartościowy czas rodzinny podczas ferii to nie instrukcja obsługi rodziny ani gotowy przepis na sukces. To raczej **sztuka uważności, dystansu i akceptacji niedoskonałości**.

Nie trzeba być idealnym rodzicem ani idealnym dzieckiem. Wystarczy być obecnym. Z humorem. Z życzliwością. I z przekonaniem, że nawet jeśli czasem mamy ochotę uciec na Antarktydę, to jednak razem jest... jakoś lepiej.

A jeśli nie – zawsze można zrobić herbatę, zamknąć oczy na pięć minut i przypomnieć sobie, że ferie nie trwają wiecznie. W końcu ferie to nie test, który trzeba zdać na szóstkę, ale wspólna podróż, w której najważniejsze jest to, że idziemy razem.