Informacja prasowa

Warszawa, 17.12.2020r.

**Dlaczego Święta Bożego Narodzenia wzbudzają w nas niepokój?**

**Chociaż dla 40% Polaków Święta Bożego Narodzenia to radosny czas oczekiwań na spotkania rodzinne, to aż 30%[[1]](#footnote-1) społeczeństwa stresuje się natłokiem pracy im towarzyszącym, w szczególności sprzątaniem, gotowaniem, kupowaniem prezentów dla całej rodziny. Niechęć potęguje też wizja nietaktownych pytań od najbliższych. W tym roku dochodzi do tego także strach przed chorobą   
i rozterki, związane z chęcią spotkania się z najbliższymi. Emocje mogą ponieść niejedną osobę.**

Uwielbiamy Święta Bożego Narodzenia za ich klimat. Za rodzinną atmosferę, dom przepełniony zapachami przyprawy do pierników, mandarynek i świeżego świerku. Tęsknimy za dzieciństwem,   
za beztroską, ufnością. W końcu każdy z nas wierzył w Świętego Mikołaja i jego magiczną moc dawania prezentów grzecznym dzieciom. Jednak nie każdy z nas wspomina ten czas z równie wielkim sentymentem.

*- Wielu osobom święta kojarzą się negatywnie, przez co nie czekają na nie, a wręcz odliczają dni   
do „po świętach”. Dla nich to nie magia, a ogrom pracy, wielogodzinne gotowanie, spotkania z rodziną wytykającą błędy. Zamiast radości czują narastającą w nich frustrację, przygnębienie, paraliżujący strach* – zwraca uwagę Marzena Martyniak, międzynarodowy psycholog i naukowiec, badacz inteligencji emocjonalnej dzieci i dorosłych.

**Lęk przed krytyką naszych umiejętności**

Niektórzy czują ogromną presję aby na święta wszystko było perfekcyjne. Generalny porządek w domu, wytarte kurze z najgłębszych zakątków każdego pokoju. Wszystko musi błyszczeć, ponieważ czujne oko mamy wypatrzy każdą smugę. Do tego stresujemy się, że nasze potrawy nie będą smakować tak, jak   
w wykonaniu naszej babci i że fakt ten nie pozostanie przemilczany.

**Konieczność spotkań rodzinnych**

Święta są jedną z tych okazji w roku, podczas której chcąc, nie chcąc musimy spotkać się z rodziną. Nie każdy może odmówić, czy gdzieś wyjechać by zaszyć się na parę dni w odosobnieniu. Tak samo nie każdy z utęsknieniem czeka na nowe historie i długie rozmowy swoich najbliższych, ponieważ wie,   
że skończą się one kłótnią rodzinną, milczeniem przez resztę wieczoru, krytyką odmiennych poglądów.

**Niezręczne pytania, na które nie chcemy odpowiadać**

Niektórym Wigilia kojarzy się z serią niezręcznych i bardzo niemiłych pytań. Ciotki podpytujące   
o to, kiedy będziemy mieć partnera, kiedy w końcu weźmiemy ślub, kiedy pojawią się w końcu dzieci. Dziadkowie dociekający kiedy będziemy w końcu mieć stabilne zatrudnienie z umową o pracę, nie rozumiejący czym jest freelancer i chęć rozwijania się na różnych płaszczyznach.

**Strach przed zarażeniem najbliższych**

W tym roku do naszych obaw przed Świętami doszedł strach przed zachorowaniem najbliższych.   
Z jednej strony długo czekaliśmy na spotkanie w gronie rodzinnym, zwłaszcza, gdy w ciągu roku nie mamy takiej okazji. Ale z drugiej ogarnął nas paraliżujący lęk.

*- Rozważamy różne scenariusze, każdą możliwość - czy się spotkać i zachowując wszelkie środki ostrożności spędzić ten czas z rodziną, czy jednak w tym roku z bólem serca odpuścić. Żaden scenariusz nie jest tym „właściwym” i wybór jego zależy tylko od nas samych. Porozmawiajmy z najbliższymi, powiedzmy głośno o naszych obawach, lękach, potrzebie spotkania.*– podsumowuje Marzena Martyniak.

Tłumienie w sobie emocji potęguje frustrację, co prędzej czy później prowadzi do wybuchu złości. Nie doprowadzajmy do momentu, w którym damy im upust podczas Świąt. Starajmy się na bieżąco komunikować nasze potrzeby.

**Kontakt dla mediów:**

Maria Antoszewska

+48 666 059 526  
[m.antoszewska@lensomai.com](mailto:m.antoszewska@lensomai.com)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Biblioteczka inteligentna emocjonalnie – materiały uzupełniające:**

**1. " Inteligencja Emocjonalna. Fakty  kontrowersje". Śmieja M. Orzechowski J.**

**2. "Permission to feel"  Brackett M.**

**3.** [**https://www.youtube.com/watch?v=G4wK-QvkXIY**](https://www.youtube.com/watch?v=G4wK-QvkXIY)**Brackett M.**

**Instytut Rozwoju Emocji** – pierwsza i jedyna w Polsce jednostka badawcza założona w 2012r., zajmująca się badaniem   
i rozwijaniem inteligencji emocjonalnej dzieci oraz dorosłych, prowadzeniem szkoleń i warsztatów oraz przygotowywaniem autorskich narzędzi do pracy nad emocjami w zakresie diagnozy i jej rozwijania.

**Marzena Martyniak –** założycielka Instytutu Rozwoju Emocji i współwłaścicielka przedszkola Kraina Emocji. Naukowiec   
i psycholog, międzynarodowy specjalista w dziedzinie rozwoju inteligencji emocjonalnej i stowarzyszony partner International Society for Emotional Intelligence (ISEI). Autorka polskiej wersji SEL (Social Emotional Learning) oraz unikalnego programu edukacyjnego “Land of emotions program”, realizowanego w autorskim przedszkolu Kraina Emocji w Warszawie. Wyniki jej badań prezentowane są na międzynarodowych i krajowych konferencjach naukowych.

1. Sonda „Emocje Polaków Podczas Świąt”,2019. [↑](#footnote-ref-1)