**Exercici per a famílies:**

**Síndrome posvacacional**

Subtítol: Totes les vacances arriben al seu final

*Destacat: El final de les vacances sol ser viscut amb molta angoixa, tristesa i tensió i això pot complicar la convivencia a casa.*

Doncs ja tenim tot el peix venut. Ja s’ha acabat el que es donava. És el moment de tornar a casa i de recuperar les rutines i això no sempre ho portem bé. S’ha parlat molt del síndrome posvacacional. Ve a ser quelcom com ara una mena de ressaca emocional en la que enyorem les vacances que hem gaudit, ens penedim de no haver fet més coses i se’ns cau el mon a sobre al tornar a una feina que no ens agrada, a les baralles matutines per anar a l’escola i en veure la liquidació de la targeta de crèdit.

Amb aquests ingredients el més probable és que sentim certa irritabilitat i tensió, tensió, que sense cap mena de dubte, contagiem als nostres fills i filles.

Però aquest any podria ser diferent. Mira, et proposo un exercici per poder gestionar millor aquesta ressaca emocional anomenada síndrome posvacacional.

Comencem per dissenyar un pla d’adaptació a la tornada a la feina. Sí, com fan els més petits quan tornen a l’escola. Vull que anotis accions concretes per estirar l’esperit de vacances. Encara fa bo i pots estirar les hores així que ja pots incloure un o dos “planazos” a la setmana com ara quedar amb els amics al sortir de la feina, fer un partit de pàdel o anar a fer una barbacoa nocturna a la fresca.

Segona part de l’exercici. Analitza quins petits canvis pots fer a la teva vida per poder gaudir-ne més i no notar un canvi tan gran entre les vacances i el dia a dia. Han de ser canvis raonables que puguis fer. Un d’ells pot ser comprar un dècim de loteria, va, però la resta han de ser més efectius. Potser pots fer algun curs que et permeti accedir a una feina millor, començar a oferir alguns servies per internet, donar-li forma a aquell projecte que sempre has tingut en ment o dissenyar un negoci propi.

Tria entre cinc i deu canvis i posa’t a treballar en ells, a donar-li forma, a desenvolupar-los. Què faries si no tinguessis por? Traça un objectiu i ves fent petites passes.

Sí, ja sé que no és tant senzill, que el camí és llarg i que mai és bon moment. Però també et puc dir que no és tant difícil, que pas a pas es va fent el camí i que qualsevol moment és bo sempre que suposi una acció i un principi.

I ara anem a per la tercera part de l’exercici. Identifica entre cinc i deu punts concrets de la teva vida, del teu dia a dia o de les teves rutines que no t’agraden. Pot ser qualsevol cosa. Un cop ho tinguis definit intenta trobar una alternativa o una solució que t’ajudi a deixar de patir això que no t’agrada. De vegades no és tan complicat. Acostumem a limitar les nostres alternatives i no considerem opcions o recursos que ens poden ser d’utilitat.

Ens acostumem a aguantar i sovint, amb petits canvis, la nostra vida pren una direcció molt més motivadora i agradable.

Molt bé, ara és el moment de posar en una agenda quan t’encarregaràs de gestionar aquests elements que no t’agraden de la teva vida. Si no hi poses fil a l’agulla no canviarà per art de màgia i l’any vinent, al setembre, tornarem a estar igual. Sí, ja sé que algunes accions requereixen de temps, però el sol fet de saber que estàs treballant en elles ja farà que la ressaca emocional no sigui tan forta.

Finalment, una cosa més, intenta no culpar, carregar contra ells o tensionar als teus fills. Ells també tenen síndrome posvacacional i la tornada a l’escola, amb aquell mestre que li té mania, amb aquell company de classe que es fica amb ell o amb aquelles matèries que no entén no els hi resulta gens fàcil.

Per a qualsevol dubte o consulta envia’ns un correu a: somi@comuandorra.ad