**Come vivere le vacanze con serenità**

Incomprensioni con il partner, stress accumulato, errori nell’organizzazione possono trasformare le tanto attese ferie in un incubo.

Le vacanze estive e i meritati momenti di relax si avvicinano. Ecco alcuni consigli per vivere questo periodo con serenità e tranquillità.

Il periodo estivo è per la maggior parte della gente sinonimo di relax. Dopo un anno di lavoro si va in vacanza per ricaricarsi e affrontare il lavoro e le faccende quotidiane con più energia.

Tuttavia, anche durante le vacanze possono esserci problemi che rischiano di rovinare questo momento di benessere. Incomprensioni con il partner, stress accumulato, errori nell’organizzazione possono trasformare le tanto attese ferie in un incubo. Ecco alcuni consigli per vivere le vacanze con serenità in coppia o in famiglia.

Vacanza in coppia

La regola principale per vivere in tranquillità le ferie è quella di non fare quello che si è fatto durante tutto il resto dell’anno. È necessario disconnettere dal lavoro o dai problemi quotidiani e riadattarsi, non solo fisicamente ma anche mentalmente, a un nuovo ritmo. Può essere il momento perfetto per riavvicinarsi al proprio partner, dimenticando o superando le incomprensioni che possono essersi sviluppate durante il periodo precedente. Ecco alcuni consigli per non trasformare le vacanze in un ulteriore problema:

* **Trovare un piano comune**. Spesso in una coppia le aspettative per le vacanze sono diverse. Cercate di arrivare un accordo senza che uno dei due debba adattarsi completamente alle decisioni dell’altro.
* **Lasciare i problemi a casa**. È il momento giusto per dare maggiori attenzioni al partner lasciando fuori dalla porta dell’hotel le preoccupazioni inerenti al lavoro e rilassati in coppia.
* **Superare le difficoltà insieme**. Anche in vacanza si possono presentare alcuni piccoli inconvenienti. L’importante è superarli insieme, senza farsi prendere dallo stress.

Vacanze in famiglia

Molti italiani vivono le proprie vacanze in famiglia e spesso è difficile conciliare le esigenze dei più piccoli con quelle degli adulti. Esistono diverse necessità ma l’importante è ritrovare gli spazi adatti e gli opportuni compromessi per godersi le ferie tutti insieme.

* **Stare in famiglia**. Durante l’anno sono poche le occasioni per stare con i propri figli tra gli impegni di lavoro e le incombenze quotidiane. Organizza momenti di gioco e relax con i più piccoli.
* **Ricordare le regole**. Nonostante i bambini siano in vacanza, ricordati di non sconvolgere completamente i ritmi e le abitudini dei più piccoli. L’importante è dare piccole concessioni senza però dimenticare le regole seguite durante tutto l’anno.
* **Trovare il tempo per la coppia**. È indispensabile ritagliarsi del tempo per la coppia. Bastano poche ore per ritrovare affiatamento e dedicarsi al partner al di fuori dello stress quotidiano.

Scritto da: **GuidaPsicologi.it**