**" Hej morze, góry, las, ......".**

 Jeśli ktoś zna dalsze słowa tej piosenki, to wie doskonale, że mówią one o wakacjach.

Zapytać można: " Już? przecież jeszcze dwa tygodnie roku szkolnego". To prawda, ale właśnie dlatego już teraz - parę wakacyjnych refleksji.

Żeby wkroczyć optymistycznie ( na przekór trudnej sytuacji związanej z koronawirusem)

w okres lata kojarzącego się z relaksem, wyjazdami turystycznymi i wolnością od obowiązków, warto przywołać wspomnienia swych najpiękniejszych wakacji, próbować odtworzyć emocje i cudowne przeżycia z nimi związane. Sprawi to, że być może zapragniemy znów dać się porwać chęci zaplanowania takiego odpoczynku wakacyjnego, który będziemy wspominać przez następne lata. Nie musi on być oczywiście drogi i obfitujący w komforty. Ważne, by dał nam poczucie absolutnego oderwania się od codziennej rutyny, by obfitował w kontakty z nowym otoczeniem ( przyrodniczym, krajobrazowym, kulturowym), z nowymi wyzwaniami, doświadczeniami i emocjami.

Tak zwane " zamknięcie za sobą drzwi", wyjazd na urlop daje nam szansę na regenerację nie tylko fizyczną ale i psychiczną.

Żaden urlop spędzony w domu z towarzyszeniem zaległych porządków i remontów, nie regeneruje naszej psychiki w taki sposób, by pozytywnej energii starczyło na kolejne miesiące jesieni i zimy.

 Spróbujmy więc utrwalić na zdjęciach tegoroczne górskie wspinaczki, rodzinne spływy kajakowe, namiotowe biwaki, kąpiele w morzu, cudowne zachody słońca i spokojne wieczory przy ognisku w towarzystwie najbliższych i przyjaciół.

I zanim zanucimy piosenkę " Bando, bando, rozstania nadszedł już czas" - starajmy się w każdy wakacyjny dzień przeżyć coś niezapomnianego , poruszającego, co budować będzie nasze zadowolenie, życzliwość wobec ludzi i świata; co sprawi, że po prostu poczujemy się szczęśliwi.

***Poznań; 15. 06. 2020r***

***Psycholog***

***Danuta Misiuda.***