

# Para na urlopie, czyli w ukropie?



dr Magdalena Żadkowska

 **DOPERON**  
*Edukacja jest podróżą*

# Plan wykładu

- Urlop dziś
- Role współczesnych kobiet i mężczyzn
- Wakacje a podział ról
- Bilans zysków i strat
- Teoria wymiany na wakacjach
- Komunikacja mężczyzn i kobiet
- Jak przygotować się wcześniej do wakacji?
- O empatii międzypłciowej i treningu przez cały rok

# Letni News

## **Ostatnio beskidzcy górale wyrazili taką opinię:**

*Największym koszmarem są rozpadające się pary przyjeżdżające w Beskidy ratować swoje związki. Zwykle nic im z tego nie wychodzi, nieustannie się kłócą i awanturują, zatruwając wszystkim życie. Po kilku dniach spędzonych w towarzystwie takiej pary wszyscy mają tego serdecznie dość.*

(źródło: wyborcza.pl)

# Podróż dziś

- Podróż jest dziś produktem. Możemy ją wybrać, zamówić i kupić. Czujemy silną presję społeczną, że udać się w nią musimy. Przynajmniej raz na rok. Rosną więc nasze wymagania co do jakości usług i intensywności wrażeń.
- Zjawisko demokratyzacji wypoczynku – prawie połowa dorosłych Polaków wyjeżdża na wakacje, a w krajach starej UE ponad 70% mieszkańców.

# Role kobiet

## Praca

- Pochłaniająca ponad 40 godzin tygodniowo rola pracownicy bądź pracodawczyni

## Dom

- Mama
- Żona
- Kucharka
- Sprzątaczką
- Praczką
- Przedszkolanką

# Role mężczyzn

## Praca

- Pochłaniająca ponad 40 godzin tygodniowo rola pracownika bądź pracodawcy

## Dom

- Tata
- Pomaga żonie
- Z pracy może zabrać rolę kierownika
- Z pracy może zabrać laptopa

# Wakacje

- 24 godziny na dobę
- Zabieramy ze sobą ROLE domowe i zawodowe
- Próba dla pary
- Próba dla rodziny
- Próba dla grupy znajomych

# Bilans zysków i strat





# Porównania na minus

- „oni lepiej się bawią”
- „on jest czuły i opiekuńczy”
- „ona ma piękną sylwetkę”

**Efekt – dyskomfort wakacyjny**

# Porównania na plus

- „ale oni się kłóca (bardziej niż my)”
- „on w ogóle o niej nie myśli i znika na cały dzień na wodzie”
- „ona wiecznie jest niezadowolona”

**Efekt – satysfakcja z wakacji**

# Wnioski z badań

- Większość par nie ma ustalonych priorytetów i ról w związku.
- Wakacje stają się nową sceną, na której w zaciszu pokoju lub na tarasie, wobec reszty towarzystwa, rozgrywają się potyczki o dominację. Potrzeby własne różnicują partnerów, trudno im określić potrzeby „my”, potrzeby pary. Sport utrudnia bycie razem. Z grą „coś za coś” wracają z powrotem do domu.
- Podróż wakacyjna jest wyraźnie konstruowana przez płęć.

# Teoria wymiany

- Teoria wymiany na wakacjach
  - Działa szybko
  - Bolesne skutki niezbilansowania rachunku
- Co wymieniamy?
  - Prezenty
  - Zakupy
  - Oziębłość
  - Nadtroskliwość

# Prawo do przyjemności

- Te same przyjemności (+)
- Różne przyjemności (+)
- Tylko jego przyjemności (-)
- Tylko jej przyjemności (-)

# Konflikt przyjemności (rozwiązanie tradycyjne)

## Ona

- Robi zdjęcia
- Przygotowuje kanapki
- Czeka
- Opala się i ładnie wygląda
- Robi to, co lubi???

## On

- Uprawia sport
- Szkoli się
- Dostarcza sobie ekstremalnych przeżyć
- Odpoczywa
- Robi to, co lubi

# Konflikt przyjemności (rozwiązanie nowocześnie)

## Ona

- Uprawia pasję
- Szkoli się
- Dostarcza sobie satysfakcjonujących przeżyć
- Odpoczywa
- Robi to, co lubi

## On

- Uprawia sport
- Szkoli się
- Dostarcza sobie ekstremalnych przeżyć
- Odpoczywa
- Robi to, co lubi

# Konflikty na wakacjach

- O plan dnia
- O dzieci
- O czas
- O potrzeby
- O pieniądze



# Komunikacja

## Kobiety

- Mówienie nie wprost
- Maskowanie emocji
- Liczenie się ze zdaniem innych
- Problem z określeniem własnych potrzeb i podejmowaniem decyzji

## Mężczyźni

- Mówienie wprost
- Brak empatii
- Szukanie rozwiązań
- Przekazywanie informacji i rad

# Scenka (A.B.Pease)

PAUL: Może wybralibyśmy się na pieszą wędrówkę w ten weekend, tylko we dwoje?

STACY: Wiesz, że uwielbiam wspólne wycieczki, ale my na nich nigdy nie rozmawiamy.

PAUL: Możemy porozmawiać po drodze.

STACY: Nie, nie możemy. Ty chodzisz szybko i ja w końcu zawsze drepczę po śladach, cały dzień oglądając twoje zgrabne pośladki. To ładny widok, ale po jakimś czasie zaczyna trochę nudzić.

PAUL: Będę szedł wolniej.

STACY: Wiedziałam, że to powiesz. Czy nie moglibyśmy po prostu zaplanować czegoś innego?

# Scenka cd.

PAUL: Może wybralibyśmy się na pieszą wędrówkę w ten weekend, tylko we dwoje? (Kiedy razem wędrujemy, czuję, że jesteś mi naprawdę bliska.)

STACY: Wiesz, że uwielbiam wspólne wycieczki, ale my na nich nigdy nie rozmawiamy. (Nie chcę teraz jechać na wycieczkę. Chcę porozmawiać o tym, jak ważny jest nasz związek.)

PAUL: Możemy porozmawiać po drodze. (Uwielbiam być z tobą sam na sam. Nie zabierałbym cię na wycieczki, gdybym nie traktował cię poważnie.)

# Scenka cd.

STACY: Nie, nie możemy. Ty chodzisz szybko i ja w końcu zawsze drepczę po śladach, cały dzień oglądając twoje zgrabne pośladki. To ładny widok, ale po jakimś czasie zaczyna trochę nudzić. (To twój sposób na unikanie rozmowy o naszym związku.)

PAUL: Będę szedł wolniej. (Dlaczego wszystko utrudniasz? Przecież oboje zawsze lubiliśmy wędrować.)

STACY: Wiedziałam, że to powiesz. Czy nie moglibyśmy po prostu zaplanować czegoś innego? (Nie traktujesz poważnie moich potrzeb. Jeżeli nie zaprosisz mnie na kolację, to znaczy, że tak naprawdę nie chcesz spędzać ze mną czasu.)

# Jak przygotować się wcześniej do wakacji?



# Najważniejszy jest plan

- Cel podróży: co, gdzie, kiedy – ustalić razem
- Zadbać o swoje potrzeby
- Zadbać o potrzeby partnera/partnerki
- Zadbać o potrzeby PARY
- Zadbać o potrzeby rodziny (dzieci)
- Zadbać o potrzeby grupy znajomych (ekstra)

# Empatia międzypłciowa – warsztat

- Stwarzamy przestrzeń do doświadczenia i zrozumienia, jak to jest **być** kimś innym niż „ja”, jak to jest być mężczyzną i kobietą.
- Doświadczamy różnicy płci – różnimy się bardzo nie tylko jako kobiety i mężczyźni, ale też jako poszczególne osoby, które niosą ze sobą między innymi bagaż płci.
- Trenujemy empatię, to znaczy staramy się poćwiczyć różnice i zrozumieć, co myślą i czują inni, także ci nam najbliżsi.

# Empatia międzypłciowa

- Empatię warto trenować przez cały rok!
- Ustalajmy grafiki pracy i szkoły.
- Zróbmy wspólny kalendarz czasu wolnego w tygodniu.
- Planujmy weekendy.
- Pamiętajmy o sobie. 😊



# Dziękuję za uwagę!

- [magdalena.zadkowska@gmail.com](mailto:magdalena.zadkowska@gmail.com)
- **Facebook: Parawpraniu**
- **Facebook: KiM Office**