

Aby święta były znaczące i niezapomniane

Czy właśnie obchodzisz Hanukkah, Boże Narodzenie czy Kwanzaa, święta mogą być wyczerpujące i stresujące. Oczy dzieci zdają się ciągle mówić: „Kup mi!” Wszyscy chcemy, aby święta były przepełnione radością. Mamy także nadzieję, że święta będą dla dzieci czymś więcej niż czasem, w którym dostaną dużo prezentów. Oto kilka sposobów, jak celebrować święta i nie koncentrować się na tym, co materialne.

Umocnij więzy rodzinne.

Planuj zajęcia całą rodziną. Wybierz jakąś grę, w którą mogłaby zagrać cała rodzina. Zaplanuj pizzę, film lub czytanie na głos. Unikaj wypełniania kalendarza rodziny zajęciami, które sprawiają, że dzieci nie spędzają dużo czasu z rodzicami.

Zachęcaj dawanie prezentów „od serca”.

Pomóż dzieciom być wrażliwym na potrzeby innych ludzi. Odwiedź samotnego, starszego krewnego lub przyjaciela, zrób ciasteczka dla sąsiada albo spraw prezent dla schroniska dla kobiet. Zaproponuj swoje usługi jako wolontariusz jakiejś organizacji, która pracuje na rzecz innych, pokrzywdzonych przez los. (Pamiętaj: wybierz aktywność, która byłaby właściwa dla małego dziecka.)

Zadbaj o serdeczną atmosferę w domu.

Zredukuj hałas i krzątaninę, typowe dla świątecznego okresu. Zaplanuj spokojne rodzinne zajęcia takie, jak rodzinne obiady, herbatki wieczorne lub czytanie bajek. Przycisz telewizor, gry wideo i telefon.

Pamiętaj o rodzinnych zwyczajach i tradycjach.

Praktykuj lub zapoczątkuj tradycje, w których udział bierze cała rodzina. Może to być na przykład: pieczenie ciasteczek, przygotowywanie kartek na święta, śpiewanie piosenek, granie muzyki, czytanie ulubionych książek, zapoczątkowanie albumu rodzinnego lub zapalenie świeczek przy kolacji albo przed snaniem.

Ograniczaj zakupy.

Ludzie od reklamy starają się wszystkich przekonać, że idealne rodzinne święta łączą się z dużymi zakupami, a szczęście dzieci zależy od dużej liczby prezentów. Ogranicz dostęp dzieci do reklam i zachęć je do ich kwestionowania. Jeżeli to tylko możliwe, unikaj brania przedszkolaków na zakupy.

Koncentruj się na ludziach, a nie rzeczach.

Dobłą zasadą jest wydawanie na dzieci podczas świąt połowy pieniędzy, jakie się na nie zwykle wydaje, a za to poświęcanie im dwa razy tyle czasu niż zazwyczaj. Staraj się podkreślać znaczenie ludzi, a nie rzeczy. Koncentruj się na aktywnościach, które łączą twoją rodzinę i sprawiają, że dzieci robią się bardziej wrażliwe na potrzeby innych. Twoje wysiłki pomogą opanować szaleństwo związane zwykle z okresem świątecznym. Na dodatek mogą sprawić, że święta będą się kojarzyć twoim dzieciom z czymś znaczącym i niezapomnianym.

English Title: Making the Holidays Memorable and Meaningful



29 Children's Research Center
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telefon: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Za darmo: 877-275-3227 (Voice/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Więcej stron z poradami możesz znaleźć pod adresem <http://illinoisearlylearning.org>