

# 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 przepelnione 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. Wyłącz telewizor, gry wideo i aplikacje w telefonie.

## 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 przekonać Ciebie, 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, w dni świąteczne unikaj brania przedszkolaków na zakupy.

## Koncentruj się na ludziach, a nie rzeczach

Dobrą 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



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>



**Illinois**  
State Board of  
Education