

KAIP SUMAŽINTI ŠVENČIŲ KELIAMĄ ĮTAMPĄ?

PATARIMAI TĖVAMS / GLOBĖJAMS

Žiemos šventės – daugelio laukiamas laikas. Vis dėlto dažnai galime jausti įtampą, kuri atsiranda joms ruošiantis. Pandeminė situacija taip pat kelia iššūkių, kuomet susiduriame su įvairiais ribojimais, kad vieni kitus apsaugotume. Toliau rasite būdų, kurie gali padėti sumažinti įtampą šventiniu laikotarpiu.

Pasikalbėkite su vaiku apie švenčių pokyčius

Šių metų šventės vėl numatomos kiek kitokios, dėl to vaikui gali kilti įvairių jausmų. Iš anksto jam paaiškinkite apie galimus pokyčius ir jų svarbą visų saugumui, taip pat būkite pasiruošę atjausti vaiką dėl kilusių emocijų.

Sveikinkite brangius žmones saugiu ir atsakingu būdu

Nors fiziniai susitikimai švenčių metu yra apriboti, tačiau juk galime kitais būdais palaikyti ryšį ir bendrauti. Sveikindami kitus pasitelkite nuotolines bendravimo priemones, taip pat galite prisiminti laiškų rašymą, atvirukų siuntimą.

Planuokite pirkinius

Kad palengvintumėte šventinių pirkinių našta, planuokite pirkinių krepšelį iš anksto. Daugiau naudokitės nuotolinėmis paslaugomis – sutaupysite laiko ir apdairiau leisite biudžetą, taip pat užtikrinsite saugumą.

Įtraukite vaikus į pasiruošimą

Kad sukurtumėte tikrąją jaukią prieššventinę aplinką, įtraukite vaikus į šventinio pasiruošimo procesą. Kartu su jais puoškite namus, gaminkite rankdarbiais, pakuokite dovanas, ruoškite gardėsius šventiniam stalui.

Atidėkite konfliktus

Suprantama, kad su šventėmis ankstesnės įtampos niekur nedingsta, tačiau švenčių metu vertinga išsaugoti jaukią atmosferą. Taigi, jei yra galimybė, šventinėmis dienomis stenkitės nespręsti aktyvių konfliktų ir išlaikykite geranoriškumą vieni kitų atžvilgiu.

Išbandykite šeimos žaidimus

Bendri šeimos žaidimai gali būti šauni veikla, siekiant sukurti smagią švenčių aplinką. Planuodami žaidimus, rinkitės vaiko amžių atitinkančius, kuriuose vaikas galėtų išbandyti savo jėgas, taip pat ir Jūs patirtumėte netikėtumo džiaugsmą.

Leiskite sau atsipalaiduoti

Šventinę įtampą gali kelti ir aplinkos spaudimas, ir su mūsų pačių lūkesčiais. Švenčių metu skirkite laiko poilsiui, atgaivinkite užmirštas, bet Jums malonias veiklas. Palikite erdvės neplanuotai veiklai ir šventinio laiko nuotaikos išgyvenimui.

