

## **Dzieci a przygotowania do Świąt Bożego Narodzenia - jak angażować i się nie stresować**

Wielkimi krokami zbliżają się święta Bożego Narodzenia. Magiczny czas rodzinnych tradycji, gotowania wigilijnych potraw, szukania gwiazdkowych prezentów, sprzątania i przystrajania domu.

Zanim zaczniemy odpoczywać doświadczamy świątecznej gorączki.

Praca, codzienne obowiązki, jasełka w przedszkolu plus dodatkowe przedświąteczne zdania mogą wywoływać u nas pośpiech, napięcie, rozdrażnienie. Szczególnie, kiedy w natłoku spraw słyszymy z ust naszej Pocięchy „Pobawisz się ze mną?”.

I choć dopadają nas wyrzuty sumienia staramy się wyjaśnić dziecku, że teraz jesteśmy bardzo zajęci. Sytuacja się powtarza raz, drugi, w końcu dziecko nie prosi o zabawę, a zaczyna zwracać na siebie uwagę w sposób, który wyprowadza nas z równowagi. Dopiero co posprzątailiśmy, a Maluch rozsypuje klocki... Nie ma nikogo w łazience? To świetny moment, by zrobić z umywalki jezioro dla zabawek... Przygotowujemy wigilijne śledzie, a nasz Smyk koniecznie chce pomóc w krojeniu... Prosimy, tłumaczymy, w końcu nie wytrzymujemy i krzyczymy. Dziecko płacze. Czujemy się okropnie, bo wiemy, że syn czy córka mogą czuć, że w tym całym świątecznym szaleństwie mamy dla nich mniej czasu niż zwykle.

Zapewne nie chcesz, by takie sytuacje się zdarzały czy powtarzały, a negatywne emocje udzielały się Tobie i Twojemu dziecku. Może jest sposób, by temu zaradzić i sprawić, by nie tylko wigilia i dni świąteczne były miłe i spokojne, ale również przygotowania do Świąt dostarczyły radości i były okazją do spędzenia czasu razem?

Oto kilka pomysłów, które być może i Tobie pomogą zachować równowagę i utrzymać dobry nastrój w Twoim domu.

**Po pierwsze**, przygotuj swoje dziecko na czas gorących przygotowań. Dwa tygodnie wcześniej opowiedz Smykowi, co się zbliża i co musicie przygotować. Zróbcie listę, a jeśli potrafisz przewidzieć, które czynności, kiedy zamierzasz wykonać, możecie zrobić dokładny plan tygodnia.

Niech dla dziecka nie będzie zaskoczeniem, że dzisiejszego wieczoru lepsz pierogi, a w weekend myjesz okna. W sytuacji, kiedy Maluch nie odpuszcza i chodzi za Tobą krok w krok, możesz odwołać się do listy, którą w końcu przygotowaliście razem.

**Pod drugie**, organizuj aktywności dla swojej Pociechy. Ty myjesz okna? Twój Smyk niech pościera kurze w swoim pokoiku i ułoży książeczki na półce. Jeśli dziecko jest starsze możesz poprosić go o wykonanie „większego” zadania lub też zaproponować, by pomógł Ci w Twoich obowiązkach. Być może mycie okien nie jest najlepszym pomysłem ☺ ale możesz poprosić, by zrobiło porządek w szafkach kuchennych lub łazienkowych.

**Po trzecie**, przygotuj kącik Małego kucharza, jeśli Twoje dziecko lubi pomagać w kuchni. Gdy lepsz pierogi, daj dziecku odrobinę ciasta, niech ulepi coś swojego. Gdy kroisz warzywa do sałatki i Maluchowi pozwól wziąć w tym udział. Starszemu dziecku możesz dać tępy czy plastikowy nóż, aby nie robiło sobie krzywdy, a małemu Brzdącowi możesz zaproponować mieszanie sałatki bądź wrzucanie warzyw do miski.

**Po czwarte**, poproś dziecko o przygotowanie ozdób choinkowych. Przygotuj mu wszystkie potrzebne rzeczy, kolorowy papier, kredki, naklejki, bibułę, starszemu dziecku możesz dać klej i nożyczki. Zajmie to trochę czasu, a Ty możesz go wykorzystać na pakowanie prezentów. Jak wielka będzie radość dziecka, gdy ozdoby zawisną na choince ☺

**Po piąte**, deleguj obowiązki. Wspólna rodzinna wigilia? Nie bierz wszystkiego na siebie. Rozdziel zadania, kto, co przygotowuje. Oddaj partnerowi / partnerce część

swoich zadań. Podziel się sprząaniem, gotowaniem czy robieniem zakupów. W chwilach zdenerwowania również możesz poprosić najbliższą osobę, by na moment przejęła Twoją czynność lub pobyła z dzieckiem.

Święta to czas, który ma nam dostarczyć radości i być okazją do spędzenia czasu w gronie rodzinnym. Nie dajmy się więc wpędzić w wir zadań, które pochłoną nas bez reszty i odsuną od tego, co tak naprawdę w Święta jest najważniejsze – naszych bliskich.

Opracowała: Linda Hubner-

Jasiura

Źródło: Dziecirosna.pl