

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, siekiant vieniems kitus apsaugoti. Toliau rasite būdų, kurie gali padėti sumažinti įtampą šventiniu laikotarpiu.

Pasikalbėkite su vaiku apie švenčių pokyčius.

Šių metų šventės numatomos kiek kitokios, dėl to vaikui gali kilti įvairių jausmų. Iš anksto vaikui paaiškinkite apie galimus pokyčius ir jų svarbą dėl vieno kitų saugumu, 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, užsiimkite rankdarbiais, dovanų pakavimu, ruoškite gardesius 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.

Šventinė įtampa gali būti susijusi tiek su aplinkos spaudimu, tiek su mūsų pačių keliamais lūkesčiais sau. Švenčių metu skirkite laiko poilsiui, užmiršty, bet Jums malonių veiklų atgaivinimui. Palikite erdvės neplanuotai veiklai ir šventinio laiko nuotaikos išgyvenimui.

